



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

CAMILA DA COSTA OLIVEIRA ODON

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS EM UM
GRUPO DE IDOSAS DO NASF NO MUNICÍPIO DE RIACHÃO - PB**

Campina Grande – PB
2019

CAMILA DA COSTA OLIVEIRA ODON

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS EM UM
GRUPO DE IDOSAS DO NASF NO MUNICÍPIO DE RIACHÃO – 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
2019

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.

O26r Odon, Camila da Costa Oliveira.
Relato de experiência das atividades desenvolvidas em um grupo de idosas do NASF no município de Riachão - PB [manuscrito] / Camila da Costa Oliveira Odon. - 2019.
20 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Atividade Física. 2. Idosos. 3. Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF. I. Título
21. ed. CDD 613.704 46

CAMILA DA COSTA OLIVEIRA ODON

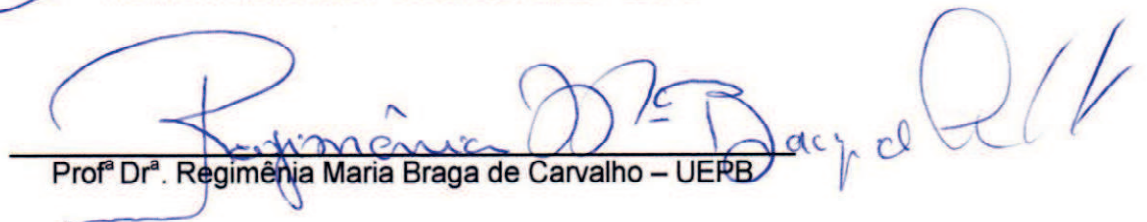
**RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS EM UM
GRUPO DE IDOSAS DO NASF NO MUNICÍPIO DE RIACHÃO – PB**

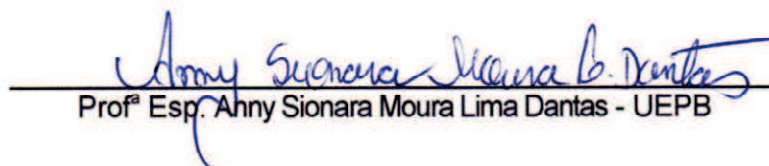
Trabalho de conclusão de curso – TCC, de natureza "relato de experiência", apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no curso de bacharelado em Educação Física.

Aprovação em 03 de Junho de 2019

Banca examinadora


Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias - UEPB


Profª Drª. Regimênia Maria Braga de Carvalho – UEPB


Profª Esp. Ahny Sionara Moura Lima Dantas - UEPB

AGRADECIMENTOS

A Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades e os obstáculos.

A minha filha, Milena, minha maior companheira nessa jornada, sempre me fortalecendo em cada momento com seu amor.

A meu esposo Gemael Odon, que esteve sempre me apoiando e me dando forças para que continuasse sempre incentivando e apoiando minhas escolhas nessa etapa da minha vida.

Aos meus pais José Francisco e Maria José, pelo amor, incentivo e apoio.

Ao professor e orientador Álvaro Luis Pessoa de Farias, que me auxiliou e incentivou na construção desse trabalho, sempre de forma competente, amiga e paciente.

Aos meus amigos de curso, Luana Alves, Luciele Guedes, Maria das Neves, Igor Henriques, Thaylenne Michele e Ado Marcelo por toda amizade e ajuda nesse período acadêmico.

E a todos que acrescentaram e contribuíram para meu crescimento acadêmico e profissional nessa jornada.

RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS EM UM GRUPO DE IDOSAS DO NASF NO MUNICÍPIO DE RIACHÃO – PB

Camila da Costa Oliveira Odon

RESUMO

Com o aumento da expectativa de vida, torna-se fundamental a utilização de ferramentas que auxiliem na qualidade de vida de pessoas idosas. Tornando-se necessário manter o idoso ativo, com autonomia e qualidade de vida. O objetivo desse relato de experiência é descrever a vivência de um profissional de Educação Física no NASF do município de Riachão - PB, com um grupo de idosas. Portanto, buscou-se descrever as experiências, vivências e as ferramentas metodológicas utilizadas em grupo de 25 idosas durante os meses de Fevereiro a Novembro de 2018. Foram realizadas aulas de dança e circuito funcional, estas aconteciam nas terças e quintas-feiras das 14:00h às 15:00h no Centro de Convivência do Idoso e nas dependências do NASF. A partir da vivência neste grupo, pode ser constatado que dentre as ferramentas metodológicas utilizadas à modalidade dança foi à atividade física mais elegida entre as integrantes do grupo e que prática da atividade física atrelada a conversas que estimulem o bem estar emocional e autoestima provocou resultados satisfatórios nos âmbitos trabalhados durante as aulas. Contudo, ainda há lacunas referentes ao acesso da população a estes serviços ofertados que precisam ser preenchidas.

PALAVRA CHAVE: Idosas, Atividade Física, NASF.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
2.1. ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS.....	9
2.2. NASF- NÚCLEO DE APOIO A SAÚDE DA FAMÍLIA.....	10
2.3. ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO NASF.....	11
3. GRUPO DE IDOSAS E ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	12
4. EXPERIÊNCIAS E RESULTADOS.....	13
5. CONCLUSÃO.....	14
6. REFERÊNCIAS.....	15

1. INTRODUÇÃO

Com o aumento da expectativa de vida, torna-se fundamental a utilização de ferramentas que auxiliem na qualidade de vida de pessoas idosas, tornando-se necessário manter o idoso ativo, com autonomia e qualidade de vida. Silva et al. (2012) afirma que o envelhecimento pode ser definido como perda da eficiência nos processos envolvidos na manutenção da homeostase do organismo aumentando a vulnerabilidade ao estresse e diminuição da viabilidade. O processo de envelhecimento é fenômeno altamente complexo e variável, multidimensional e multidirecional, que afeta a capacidade de desempenhar um grande número de funções.

A prática regular de atividade física é um componente importante para um envelhecimento ativo e um estilo de vida saudável, preservando autonomia, liberdade para tarefas cotidianas e bem estar físico e mental. De acordo com Barros (2005), dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos.

Dessa forma, o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) tornou-se uma ferramenta aliada para um envelhecimento ativo da população através da oferta de programas de grupos de idosos que tenham interesse na prática de atividade física regular. A inserção do idoso na sociedade através dos grupos de convivência busca fortalecer o papel social do idoso e promover mudanças comportamentais, possibilitando ao indivíduo o desenvolvimento de diversas atividades propiciadoras de melhora na qualidade de vida e no auto-reconhecimento como cidadão (MANSO 2018).

O NASF do município de Riachão-PB, está localizado na zona urbana da cidade e as atividades voltadas para os idosos são realizadas em parceria com o Centro de Convivência do Idoso. As atividades relacionadas à Educação Física foram desenvolvidas nas terças e quintas-feiras, em dois locais, na sala do NASF e no Centro de Convivência do Idoso. O objetivo desse estudo foi relatar a experiência

de um profissional de Educação Física com um grupo de idosas no NASF do Município de Riachão - PB.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2009), em 2030, o número de idosos deverá superar o de crianças e adolescentes em cerca de quatro milhões, diferença que aumentará para 35,8 milhões em 2050. Com o aumento da expectativa de vida, torna-se necessário a utilização de ferramentas que auxiliem na qualidade de vida de pessoas idosas. Tornando-se necessário manter o idoso ativo, com autonomia e qualidade de vida.

Silva et al. (2012) afirma que o envelhecimento pode ser definido como perda da eficiência nos processos envolvidos na manutenção da homeostase do organismo aumentando a vulnerabilidade ao estresse e diminuição da viabilidade. No processo de envelhecimento, o hábito da prática de atividade física contribui para o retardamento e/ou minimização no declínio dos processos fisiológicos e funcionais envolvidos nesse processo. Santos (2014) afirma:

“A atividade física é importante componente de estilo de vida saudável, principalmente pela evidência de diversos benefícios à saúde como: melhoria da resistência, flexibilidade, força, potência, agilidade, coordenação motora, tempo de reação, equilíbrio, melhoria do sistema imunológico, controle das taxas da diabetes, artrite, doenças cardíacas, diminuição da depressão, etc., mas sabemos que muitas vezes o idoso é impossibilitado da prática de atividade física, devido sua capacidade funcional”.

A prática de atividade física é um fator importante para benefício à saúde física e psicológica. O hábito da prática de atividade física proporciona ao idoso estilo de vida saudável, preservando autonomia e liberdade para tarefas cotidianas, resultando em independência prolongada (CAMBOIN et al., 2017). De acordo com Franchi (2005), dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. A prática regular de exercícios físicos pode gerar

mudanças qualitativas e quantitativas, como a alteração na forma de realização do movimento, aumento na velocidade de execução da tarefa.

Diante do decréscimo de pontos negativos ocasionados pelo processo de envelhecimento, os processos fisiológicos e psicológicos atenuam as propensões ao estresse, depressão e perda da capacidade funcional. Contudo, Camboim et al. (2017) afirma que a inatividade física em idosos ainda é predominante, dentre os diversos motivos estão o medo de sofrer quedas, falta de apoio familiar, da comunidade ou profissionais da saúde e ausência da regularidade de atividades ou exercícios físicos. Os fatores sociais e psicológicos também contribuem para a inatividade física, os impossibilitando a realização da atividade física.

2.2. NASF- NÚCLEO DE APOIO A SAÚDE DA FAMÍLIA

Os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF'S) foram instituídos em 2008 pelo Ministério da Saúde, e de acordo com a portaria nº 154 de 24 de Janeiro de 2008, considerando o parágrafo único do art. 3 da lei nº 8.080, de 1990 que dispõe sobre as ações de saúde destinadas a garantir ao indivíduo e coletivo, condições de bem estar físico, mental e social. O NASF pode ser entendido como um dispositivo da gestão pública que de acordo com o Ministério da Saúde (2010), visa ampliar a promoção de intervenções realizadas pelas equipes de saúde da família. Sampaio et al. (2012) afirma que constituem-se como meio pelo qual se concretiza o modelo de gestão a ser operacionalizado no âmbito municipal, que coloca em atividade o que se pretende como gestão. Tal concepção parte do conceito proposto por Foucault que define dispositivo como “[...] discursos, instituições, organizações arquitetônicas, decisões regulamentares, leis, medidas administrativas, enunciados científicos, proposições filosóficas, morais, filantrópicas” (FOUCAULT, 1995 apud SAMPAIO, 2012).

O NASF é constituído por uma equipe multidisciplinar formada por profissionais da saúde como: profissionais de educação física, fonoaudiólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, nutricionistas, psicólogos, assistentes sociais, farmacêuticos, médicos, entre outros, eleitos diante a necessidades de

saúde, vulnerabilidades socioeconômicas e perfil epidemiológico do grupo envolvido. De acordo com Santos et al. (2017), o NASF pode ser considerado como “retaguarda” das equipes da ESF, por atuarem conjuntamente com esta equipe, compartilhando conhecimento e práticas de saúde no trabalho diário em cada território.

O NASF do município de Riachão está localizado na zona urbana da cidade e possui uma equipe composta por profissional de educação física, psicólogo, assistente social, enfermeiro, fisioterapeuta e nutricionista, com horário de funcionamento das 08:00h às 17:00h de segunda a sexta-feira. No entanto, as atividades relacionadas à atividade física com idosos foram desenvolvidas nas terças e quintas-feiras às 14h, na sala do NASF ou no Centro de Convivência do Idoso.

2.3. ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO NASF

O profissional de Educação Física desempenha um papel importante na qualidade de vida dos usuários do NASF, este promove ações de saúde e prevenção de doenças crônicas permitindo à população longevidade e bem estar. De acordo com Camboim et al. (2017), a Educação Física é tida como uma das especialidades que faz o apoio (matricial), com base em sua *expertise*: atividades físicas/práticas corporais. Portanto, espera-se que por meio do trabalho integrado com a saúde da família, o profissional de Educação Física contemple a demanda dos usuários em atendimento naquele momento, ao mesmo tempo em que se estabelece um “processo pedagógico”, que visa a ampliar a resolutividade da equipe de referência.

De acordo com Rodrigues (2017):

“O profissional da Educação Física fortalece o direito constitucional ao lazer. Desenvolver ações que promovam a inclusão social e o fomento das Práticas Corporais/Atividade Física. Desenvolve junto as EFS ações intersetoriais. Favorece o trabalho interdisciplinar na organização das práticas de saúde na APS na perspectiva da prevenção, promoção e reabilitação. Divulga informações para a adoção de modos de vidas saudáveis.”

3. GRUPO DE IDOSAS E ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

A oferta de um grupo com atividades físicas voltadas para um grupo da terceira idade pelo NASF gerou o interesse da população e do Centro de Convivência do Idoso por este serviço. O grupo do Centro de Convivência do Idoso é direcionado para idosas a partir dos 60 anos e tem como objetivo a possibilitar atividades físicas que auxiliem na promoção da saúde, bem estar e qualidade de vida.

As atividades foram desenvolvidas em dois locais, em uma sala no NASF e no Centro de Convivência do Idoso. As palestras e reuniões ocorreram na sala do NASF e as atividades físicas, no Centro de Convivência do Idoso, um espaço amplo, confortável, com ventilação, de piso plano e sem irregularidades. Nesse centro de convivência aconteciam outras atividades, como artesanato, pintura e costura em outros horários. Estas características do ambiente contribuíram para uma maior fluidez das aulas realizadas. Os encontros aconteciam duas vezes na semana, nas terças e quintas-feiras das 14h às 15h com duração de 1 hora cada aula.

Todas as aulas iniciavam com uma conversa e/ou dinâmica em grupo, que tinha a finalidade de interação, socialização, relaxamento mental e aproximação entre as participantes do grupo. Em seguida, eram realizadas atividades de dança, circuito funcional e/ou palestras; que variava de acordo com planejamento de cada aula. No entanto, houve a conveniência da intensificação das conversas, palestras e dinâmicas, devido necessidade de reverter os quadros de isolamento social e baixa autoestima das idosas. As atividades realizadas visavam á coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio dinâmico e estático, consciência corporal e condicionamento cardiorrespiratório, sendo a dança a atividade física favorita entre as idosas. Ademais, era realizada periodicamente, a avaliação física de cada integrante do grupo, como também, o acompanhamento dos prontuários de saúde em conjunto com os demais profissionais do NASF.

O grupo participou de diversos eventos do NASF e da prefeitura como o Dia das Mães e a festa de São João realizada pela prefeitura. A preparação para estes eventos acarretou na união e interação do grupo em horários além dos pré-estabelecidos para as atividades em grupo, provocando resultados além do esperado.

4. EXPERIÊNCIAS E RESULTADOS

A partir da vivência com o grupo de idosas do Centro de Convivência do Idoso, foi possível colocar em prática e relacionar os conteúdos aprendidos durante a graduação em Educação Física, como também entender a logística e o comportamento deste grupo específico. Identificar e entender os motivos pelos quais as levaram a participar deste grupo, permitindo a criação de aulas específicas que suprissem as necessidades coletivas e individuais de cada integrante.

A partir das primeiras aulas ministradas no grupo, percebi que as idosas necessitavam não apenas de atividade física, mas também de atenção, conversa e interação. O processo de envelhecimento e o declínio das capacidades funcionais desencadeiam em algumas idosas o isolamento social e baixa autoestima. E isto, foi um fato recorrente nas aulas. Aos poucos percebi que a prática da dança trazia estímulos positivos como o bem estar emocional, deixando-as mais alegres e participativas nas aulas. Esta vivência corrobora com Manso et al. (2018), onde afirma que os grupos de convivência para idosos oferecem diversas propostas de lazer, além de permitir a construção de laços de identificação, nos quais é possível partilhar os significados da velhice, permitindo melhorias na qualidade de vida da maioria dos idosos.

Apesar da oferta de grupos de convivência para o idoso, o isolamento social ainda é uma realidade no município de Riachão e em todo o Brasil. O isolamento social ocorre principalmente entre os idosos mais jovens, ou seja, aqueles com idades inferiores há 65 anos, e parece estar relacionado em nossa sociedade, com a aposentadoria, que pode conduzir a um sentimento de desvalorização, devido à falta súbita de atividades sociais e laborais (Manso et al., 2018). A falta de atividades sociais pode desenvolver a baixa autoestima, sentimento presente entre as idosas participantes do Centro de Convivência do idoso. E devido a essa problemática do grupo, foi intensificado o número de conversas, palestras e dinâmicas que reafirmassem beleza, autonomia, empoderamento e o respeito à diversidade na atenção à saúde das idosas.

Esta experiência foi engrandecedora no âmbito profissional e pessoal. Desencadeou estímulos para buscar ferramentas que me auxiliassem a destrinchar

os desafios enfrentados, além de, compreender com mais clareza as necessidades e problemas enfrentados pelas idosas. Materializar e visualizar na prática a evolução motora, cardiovascular e psicológica das idosas participantes do grupo, me permitiu o afeto das participantes e uma realização profissional. As idosas sofrem com o abandono, baixa autoestima e isolamento social nessa fase da vida, e poder contribuir através do meu trabalho para minimizar estas problemáticas e promover movimento, saúde, bem estar físico e mental tornou esta caminhada gratificante.

5. CONCLUSÃO

O trabalho desenvolvido no NASF do município de Riachão-PB durante os meses de Fevereiro a Novembro de 2018, foi essencial para o meu crescimento pessoal e profissional. Compreender a dinâmica psicossocial e os dilemas acarretados pelo processo de envelhecimento contribuiu para minha qualificação profissional, além de proporcionar e asseverar a importância do trabalho realizado pelo profissional de Educação Física perante a sociedade.

O isolamento social e a baixa autoestima é uma realidade entre as integrantes do grupo de idosas, e foi possível verificar o quanto a prática de atividade física é importante para a qualidade de vida, diminuição do isolamento social e da baixa autoestima do grupo. As aulas de dança foram as mais apreciadas entre as idosas, trazendo-lhes um maior bem estar às mesmas. Dessa forma, é possível concluir que essas idosas obtiveram resultados satisfatórios nos âmbitos trabalhados durante as aulas. Contudo, ainda há lacunas referentes ao acesso da população a estes serviços ofertados que devem ser preenchidas.

6. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio a Saúde da Família**. Brasília: Ministério da Saúde; 2010.

CAMBOIM, F.E. F, et al. **Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida**. Rev. Enferm UFPE online, n. 11 (6) :2415-22. Recife – PE, 2017.

FRANCHI, K. M. B. , JUNIOR, R. M. M. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade**. Rev. Brasileira em Promoção a Saúde, n. 18 (3) : 152-156. Fortaleza- CE, 2005.

IBGE. **Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2009

MANSO, M. E. G., COMOSAKO V. T. LOPES, R. G. C. **Idosos e isolamento social: algumas considerações**. Rev. Portal de Divulgação, n. 58, Out/Nov/Dez. São Paulo-SP, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Caderno de Atenção Básica. **DIRETRIZES DO NASF- Núcleo de Apoio à Saúde da Família**. Brasília-DF, 2009.

SAMPAIO, J. et al. **O NASF Como Dispositivo da Gestão: Limites e Possibilidades**. Rev Bras Ci Saúde, n 16(3):317-324, João Pessoa- PB, 2012.

SANTOS, M. C. et al. **Processo de Trabalho do Núcleo de apoio à Saúde da Família (NASF): Importância da Qualificação Profissional**. Rev. Sau. & Transf, v.8, n.2, mai-ago, p.60-69, Florianópolis, 2017.

SILVA M.F. , Goulart N.B.A., Landerfini FJ, Marcon M, Dias CP. **Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos**. Rev Bras Geriatr Gerontol , n15(4):634-42, Rio de Janeiro- RJ, 2012.

ANEXOS

Figura 1 – Circuito Funcional



Fonte: do autor

Figura 2 – Circuito Funcinal



Fonte: do autor

Figura 3 – Comemoração a Páscoa



Fonte: do autor

Figura 4 - Grupo



Fonte: do autor

Figura 5- São João



Fonte: do autor

Figura 6 – Palestra sobre depressão e prevenção ao suicídio (Setembro Amarelo)



Fonte: do autor

Figura 7 – Palestra sobre depressão e prevenção ao suicídio (Setembro Amarelo)



Fonte: do autor