



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

**JOSILEIDE FERREIRA DE ARAÚJO**

**PRÁTICAS CORPORAIS NA BUSCA DE UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA  
NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE- SUS: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO NASF DE  
PARARI-PB**

**CAMPINA GRANDE**

**2019**

**JOSILEIDE FERREIRA DE ARAÚJO**

**PRÁTICAS CORPORAIS NA BUSCA DE UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA  
NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE- SUS: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO NASF DE  
PARARI-PB**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Regimênia Maria  
Braga de Carvalho

**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.

A659p Araujo, Josileide Ferreira de.  
Práticas corporais na busca de uma melhor qualidade de vida no Sistema Único de Saúde- SUS [manuscrito] : relato de experiência no NASF de Parari-PB / Josileide Ferreira de Araujo. - 2019.  
18 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 : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."  
1. Práticas corporais. 2. Qualidade de vida. 3. NASF. 4. Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF. I. Título  
21. ed. CDD 613.7

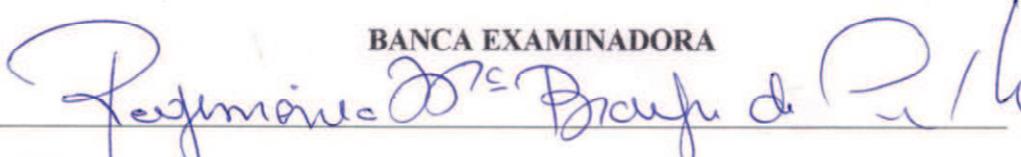
**JOSILEIDE FERREIRA DE ARAÚJO**

**PRÁTICAS CORPORAIS NA BUSCA DE UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA  
NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE- SUS: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO NASF DE  
PARARI-PB**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

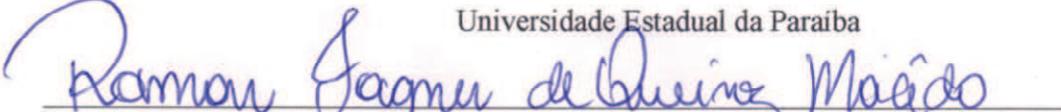
Aprovação em: 05/12/2019

**BANCA EXAMINADORA**

  
\_\_\_\_\_

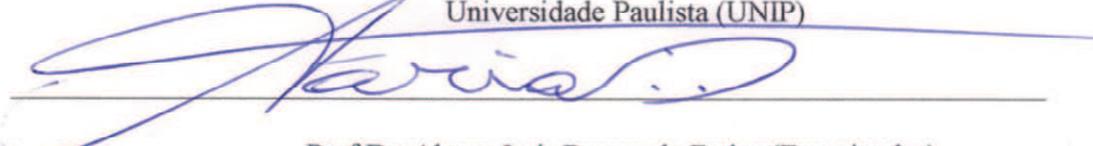
Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho/UEPB (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba

  
\_\_\_\_\_

Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo (Examinador)

Universidade Paulista (UNIP)

  
\_\_\_\_\_

Prof.Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias (Examinador)

Universidade Estadual da Paraíba

Ao meu pai (in memória), pela dedicação,  
companheirismo e amizade, DEDICO.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	7
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	8
2.1 O SUS e a Estratégia de Saúde da Família – ESF .....	8
2.2- As Práticas Corporais no Núcleo de Apoio da Saúde da Família .....	9
<b>3. DESCRIÇÃO METODOLÓGICA</b> .....	9
3.1- CARACTERIZAÇÃO .....	9
3.2 -DADOS OBSERVADOS .....	9
<b>4. DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA</b> .....	10
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	13
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	15

# PRÁTICAS CORPORAIS NA BUSCA DE UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE- SUS: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO NASF DE PARARI-PB

## BODY PRACTICES IN SEARCH OF A BETTER QUALITY OF LIFE IN THE SINGLE HEALTH SYSTEM: A PARARI-PB NASF EXPERIENCE REPORT

Josileide Ferreira de Araújo – UEPB

### RESUMO

Este trabalho tem como objetivo relatar as vivências através da intervenção do profissional de Educação Física, com as práticas corporais visando a melhoria da qualidade de vida dos usuários do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) da cidade de Parari-PB. Caracterizado como relato de experiência, o presente trabalho possui aspectos de pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, ao qual descreve as experiências vivenciadas com às práticas corporais/atividades físicas. A proposta de intervenção com as práticas corporais enquanto uma ferramenta encontra-se aliada à busca de um estilo de vida mais saudável. De forma multidisciplinar foram traçadas algumas ações pela equipe NASF e a Secretaria de Saúde do Município visando reduzir a exposição do grupo a diversos fatores de risco à saúde, isso incluiu, entre essas ações de promoção da saúde, montar uma estrutura interdisciplinar de grupos que proporcionasse e incentivasse a busca de uma melhor qualidade de vida, sendo umas das ações a vivência de práticas corporais no dia a dia dos usuários da UBSF. Esse trabalho sempre com um foco multidisciplinar também preocupou-se em observar e discutir avaliando os objetivos conquistados, bem como o processo de acompanhamento destes usuários inseridos no programa, com práticas individuais e coletivas além dos benefícios avaliados aos usuários envolvidos, observamos o fortalecimento no aspectos do trabalho em equipe, onde oportunizou-se uma grande troca de informações e conhecimentos, não apenas entre a equipe do NASF mas com os outros profissionais envolvidos nas áreas afins como também com os próprios usuários. A intervenção das práticas corporais relacionadas à busca pela qualidade de vida na atenção básica aconteceram de forma positiva nos grupos: **Mexa-se, Saúde na praça** e **Qualidade de vida**, como também em outras áreas da saúde, em escolas, grupos de tabagismo, hipertensão e educação permanente de profissionais, além de eventos ligados a área da saúde, nos quais também houve uma contribuição coletiva da equipe multidisciplinar do NASF. A partir da oportunidade destas vivências, pode-se perceber através dos resultados positivos de adesão dos usuários às práticas corporais, que se faz necessário em se tratando de melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde. A intervenção do Profissional de Educação Física no processo acima citado, sendo os exercícios físicos hoje um dos fatores imprescindíveis na mudança do estilo de vida da população, requer uma atenção e uma boa orientação devido aos vários fatores da contemporaneidade que mexem diretamente na qualidade de vida da população, necessitando assim de políticas públicas direcionadas à promoção da saúde.

**Palavras Chave:** Qualidade de vida. Práticas corporais. NASF.

## ABCSTRAT

This paper aims to report the experiences through the intervention of the Physical Education professional, with body practices aimed at improving the quality of life of users of the Family Health Support Center (NASF) in the city of Parari-PB. Characterized as an experience report, the present work has aspects of descriptive research with a qualitative approach, which describes the experiences with body practices / physical activities. The proposed intervention with body practices as a tool is allied to the pursuit of a healthier lifestyle. In a multidisciplinary way, some actions were taken by the NASF team and the Municipal Health Department aiming at reducing the group's exposure to various health risk factors. This included, among these health promotion actions, setting up an interdisciplinary group structure that would provide and encourage the pursuit of a better quality of life, one of the actions being the experience of body practices in the daily lives of UBSF users. This work always with a multidisciplinary focus was also concerned to observe and discuss evaluating the objectives achieved, as well as the process of monitoring these users inserted in the program, with individual and collective practices in addition to the benefits assessed to the users involved, we observed the strengthening in the aspects of teamwork, where there was a great exchange of information and knowledge, not only between the NASF team but with the other professionals involved in the related areas as well as with the users themselves. The intervention of body practices related to the search for quality of life in primary care happened positively in the groups: Move, Health in the square and Quality of life, as well as in other areas of health, in schools, smoking groups, hypertension and continuing education of professionals, as well as health related events, in which there was also a collective contribution from the NASF multidisciplinary team. From the opportunity of these experiences, it can be seen through the positive results of users adherence to body practices, which is necessary when it comes to improving the quality of life and health promotion. The intervention of the Physical Education Professional in the process mentioned above, and physical exercise today is one of the essential factors in changing the lifestyle of the population, requires attention and good guidance due to the various factors of contemporaneity that directly affect the quality of life. thus requiring public policies aimed at health promotion.

**Keywords:** Quality of life, Body activities, Nasf.

## INTRODUÇÃO

Muito se fala na atualidade sobre o termo qualidade de vida, as mudanças no estilo de vida e o aumento na expectativa humana da população que têm trazido muitos prejuízos na busca da tão sonhada melhoria, mesmo as pessoas que tenham melhores condições de vida social, pelo estilo de vida estressante e sedentário que levam, perde-se muito dessa melhoria em qualidade no cotidiano desses indivíduos.

Qualidade de vida trata de hábitos que englobam múltiplos aspectos de um indivíduo, compreendendo um conjunto de ações e de fatores do cotidiano, entre os quais abrange características físicas e emocionais vivenciadas. Para CASTELLÓN e PINO (2003), a qualidade de vida é constituída por vários componentes, que podem ser agrupados em: bem-estar físico, bem-estar material, bem-estar social, desenvolvimento e atividade, bem-estar emocional.

O Sistema Único de Saúde – SUS articulou para inserção da prática de atividade física como meio de garantir a saúde física e mental de seus usuários através da inserção desta na Atenção Primária à Saúde (APS), que representa um complexo conjunto de conhecimentos e procedimentos que demandam uma intervenção ampla em diversos aspectos para que se possa ter efeito positivo sobre a qualidade de vida da população.

Nesse sentido, o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) vem com o objetivo de ampliar e abranger os espaços de ações da atenção básica, onde de acordo com a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), com sete eixos temáticos de atuação entre os quais, as práticas corporais/atividade física (PCAF) estão presentes, com o intuito de elevar a qualidade de vida e bem estar da população brasileira.

Sabendo disso realizamos com o uso da prática do profissional de Educação Física no NASF da cidade de Parari-PB, atendendo a população urbana e rural e visando através das práticas corporais a promoção da saúde e a qualidade de vida dos participantes, técnicas específicas que auxiliavam no processo de sensibilização e conscientização a respeito da necessidade de mudanças, mostrando que a qualidade de vida é extremamente importante, no quesito do prolongamento da sua expectativa de vida, concretizando dessa forma, a implantação e o incentivo aos programas de atividades corporais vinculados às políticas públicas que são uma das metas do Ministério da Saúde, no sentido de promover a saúde e a qualidade de vida da população (BRASIL, 2006), a partir da agenda de compromissos pela saúde de 2005, do Ministério da Saúde, e pela aprovação da Política Nacional de Promoção da Saúde, de 2006.

As práticas corporais realizadas no grupo: **MEXA-SE**, envolvem exercícios funcionais (trabalho de equilíbrio e flexibilidade, circuitos, treinamento hit), exercícios aeróbicos (danças, circuitos), mat pilates. No grupo: **SAÚDE NA PRAÇA**, foram trabalhados exercícios com alongamentos, aquecimentos, momentos de integração (brincadeiras e músicas) antes das atividades, caminhada orientada (com percurso de 2 km, sendo 1 de ida e 1 de volta), exercícios funcionais (esses realizados num local plano sendo mais preciso no trevo que dá acesso a entrada da cidade) e exercícios com equipamentos (que são realizados na academia da saúde ao lado da UBS). E no grupo: **QUALIDADE DE VIDA**, todas as práticas são trabalhadas com uma equipe multidisciplinar onde estão envolvidos profissionais de diversas áreas da saúde (Fisioterapeuta, Psicóloga, Nutricionista, Enfermeira, Médico etc.), ligados diretamente ao NASF local, onde o conjunto de profissionais tentam através da coletividade incentivar e sensibilizar os integrados ao grupo a importância da melhor qualidade vida.

Portanto, este trabalho tem como objetivo apresentar as vivências através da interversão do profissional de Educação Física com as práticas corporais com a intenção da melhoria da qualidade de vida dos usuários do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), da cidade de Parari-PB. O combate a inatividade física como promoção da saúde é um desafio coletivo que implica a valorização dos diversos saberes numa integração que se propõe articular-se na realidade que se quer transformar.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 O SUS E A ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA – ESF**

O Sistema Único de Saúde (SUS) foi formalizado com a Constituição Federal de 1988 e com as leis orgânicas da saúde ( 8.080/1990 e 8.142/1990) com a sua criação um importante avanço foi dado em termos de saúde pública, em especial na atenção básica, uma vez que entre os objetivos da criação do SUS está transformação no sistema de saúde para melhoria das condições de vida da população como também na tentativa de substituição do modelo tradicional médico assistencial privado, que tinha o direcionamento centrado na cura da doença, para um modelo que visa, sobretudo, aspectos de promoção, prevenção e reabilitação. (FLORINDO 2009).

Acercar dos direcionamentos, em 1994 o SUS teve suas ações fortalecidas através da implantação do programa Saúde da Família, atualmente referido como Estratégia Saúde da Família (ESF), com o objetivo de reorganizar a assistência à saúde e o processo de municipalização dos serviços. Vale lembrar, que programas com fins preventivos são considerados de baixo custo e quando bem estruturados, fortalecem o processo de prevenção das doenças e reduzem os gastos por internações (BRASIL, 1994).

Na busca de uma melhor qualidade de vida da população brasileira, em março de 2006 foi lançado a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), com sete eixos temáticos de atuação entre os quais, as práticas corporais/atividade física (PCAF). Pode-se dizer que a adesão da promoção da saúde se torna primordial. Neste contexto, Martins (2008), aponta que de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), indivíduos que investem na saúde, colhem os benefícios desse ótimo negócio.

No entanto, para que se possam alcançar os benefícios da adesão da prática da vida ativa objetivando a melhoria da saúde através de programas intervencionistas de promoção da atividade física, deve-se, necessariamente, conceituar promoção da saúde e diferenciar do conceito de prevenção de saúde. Pois, segundo Mendes e Leite (2008), apesar de estarem interligados, não possuem a mesma definição, contendo diferenças não só conceituais, mas, sobretudo, no que se refere às respectivas práticas voltadas à saúde.

Nesse contexto, conforme nos assegura Michaelis (1998 apud MENDES e Leite 2008, p.45), O termo prevenção refere-se ao ato ou efeito de prevenir; tomar precaução para evitar qualquer mal, ato relacionado a evitar, impedir a ocorrências de determinado fato.

Mendes (2004, apud MARTINS, 2008) corroboram com esta afirmação defendendo a ideia de que a prevenção da saúde menciona a ações antecipatórias, baseadas no conhecimento das causas e consequências que um indivíduo possa vir a desenvolver.

Logo, Mendes (2004, apud MARTINS, 2008) apontam que a concepção da promoção da saúde, é bem mais ampla complexa e envolve o fortalecimento da capacidade individual e coletiva para lidar com a multiplicidade dos condicionantes da saúde.

## **2.2- AS PRÁTICAS CORPORAIS NO NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA**

A prática regular da atividade física como se é defendida por muitos estudiosos previne doenças, aumentando a nossa expectativa de vida. Segundo Dienberg (2016, apud FEITOSA, 2017. p. 10), pesquisas apontam que juntamente com o tabagismo, tanto o sobrepeso/obesidade, quanto a inatividade física são fatores de risco que têm impacto para a saúde.

O Pacto pela Vida define a atividade física como uma das suas macro prioridades, que anseia, entre outros: enfatizar a mudança de comportamento da população de forma a internalizar a responsabilidade individual da prática de atividade física regular; articular e promover os diversos programas de promoção de atividade física já existentes e apoiar a criação de outros (BRASIL, 2006), tais medidas propõem-se a oportunizar vivências que diminuam a perda da saúde pelas consequências do sedentarismo.

Desenvolver ações de promoção da saúde e da qualidade de vida, pode assim dizer que representa um investimento com retorno garantido a médio e longo prazo.

Deste modo Com a função de oferecer suporte a Estratégia de Saúde da Família na rede de serviços e ampliar a abrangência, a resolutividade, a territorialização, a regionalização, bem como a ampliação das ações da APS no Brasil, o Ministério da Saúde criou os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), mediante a Portaria GM nº 154, de 24 de janeiro de 2008. (BRASIL, 2006), pode assim afirmar que a promoção da saúde perpassa por muitas estratégias a fim de oportunizar a busca de uma melhor qualidade de vida da população.

## **3. DESCRIÇÃO METODOLÓGICA**

### **3.1- CARACTERIZAÇÃO**

O presente trabalho caracteriza-se como relato de experiência, possui aspectos de pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, ao qual descreve as experiências vivenciadas com às práticas corporais/atividades físicas (PCAF).

Conforme nos assegura Gil (1987), as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

Com isso, "Os estudos denominados qualitativos têm como preocupação fundamental o estudo e a análise do mundo empírico em seu ambiente natural". (GODOY, 1995, p. 62).

### **3.2 -DADOS OBSERVADOS**

O Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF localizado na cidade de Parari/PB, teve sua adesão inicial em 2019, composta por 4 (quatro) profissionais, sendo estes, uma

Psicóloga, uma Fisioterapeuta, uma profissional de Educação Física e uma Nutricionista. Atualmente oferece suporte a UBSF sendo esta localizada também no mesmo lugar, UBSF Francisco Aires de Queiroz, localizada na Rua: Tertuliano Ayres de Queiroz Rômulo, nº 01, dando assistência a zona urbana e as zonas Rurais (sítios: Algodão, Farias, Campo Grande, Jaramataia, Poço da Pedra, Serrota, Rio de Fora, Barra de Parari, Rio Novo, Cardoso, Ramada).

As ações realizadas pelo NASF municipal são de atendimentos individuais, educação permanente e de intervenção, atendimentos compartilhados entre profissionais de saúde, palestras, rodas de conversa, intervenções em grupos (fumantes, gestantes, atividade física, idosos, mulheres, jovens, hipertensos e diabéticos), além de PSE \_ Programa Saúde na Escola, ações de apoio matricial conjunta com as ESF, projetos terapêutico singular e estratégias multidisciplinar com profissionais da equipe NASF e Equipes de Saúde da Família.

Inicialmente foi proposta através de estratégias de intervenções em grupos distintos, essa opção de programa para grupos foi escolhida a fim de que as vivências de atividade física e as de educação permanente pudessem ser realizadas de forma dinâmica através de debates de informações e trocas de experiências entre os profissionais.

#### **4. DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA**

As ações envolvendo as Práticas corporais no NASF, tiveram início em meados de março de 2019, já faziam parte da equipe as profissionais de: nutrição, psicologia e fisioterapia, sendo a entrada da profissional de educação física a última para compor a equipe. No início do ingresso à equipe foi relatado e apresentado que já se tinha dado início a um programa de trabalhos visando a promoção da saúde, desde janeiro do decorrente ano, sendo uma das ações desse programa de trabalho multidisciplinar, um grupo mulheres formado por algumas da zona rural e da zona urbana, onde foi feito um levantamento e o convite para algumas mulheres que apresentavam algumas patologias tais como: hipertensão, diabetes, obesidade, depressão entre outras.

Foi desenvolvido um trabalho também com aquelas que não tinha nenhuma patologia, para participarem de um grupo chamado saúde mental, onde os encontros foram feitos quinzenalmente no espaço próximo a UBSF. Em uma sala cedida pela equipe da Assistência social (no Serviço de convivência), foi nesse grupo que tivemos o primeiro contato para apresentar a proposta de intervenção com a formação de mais dois grupos com o intuito de participarem de Práticas Corporais/atividades físicas de formas diversificadas.

Com a reavaliação das ações dos programas chegamos ao consenso de que o nome do grupo deveria ser mudado de: Saúde mental para Qualidade de vida, pois assim atenderia ao objetivo do programa de trabalho, que era a sensibilização, incentivo e ações voltadas a prevenção e promoção da saúde. Os encontros quinzenalmente sempre contaram com a participação multidisciplinar da equipe e buscou-se sempre trazer temas e ações voltadas a melhoria da qualidade de vida. Entre muitos dos temas apresentados podemos citar: benefícios do sono, nutrição, saúde mental, educação emocional, vícios (tabagismo, álcool, drogas), palestras sobre suicídio, entre outros temas relevantes.



Imagem 1/Grupo: Qualidade de vida/ Sitio Algodão



Imagem 2 / Grupo: Qualidade de vida/ Parari

Formamos assim mais dois grupos, um com Práticas corporais na parte da manhã, dois dias na semana: segunda e terças- feiras, chamado: MEXA-SE onde as atividades eram feitas para a realização de Praticas corporais como: Pilates de solo, exercícios: funcionais, aeróbicos, dança, avaliação antropométricas entre outras atividades, o grupo era formado por mulheres, algumas com quadro de hipertensão, diabetes, obesas e outras que não apresentavam nenhuma patologia, a faixa-etária vaiavam entre 17 a 60 anos, onde na preparação das atividades buscou-se sempre ter alguns cuidados por se tratar de um grupo especial.



Imagem 3: grupo mexa-se



Imagem 4: grupo mexa-se



Imagens 5, 6 e 7: avaliações, anamnese e antropométrica

O segundo grupo onde intervimos com as práticas corporais intitulado: Saúde na praça, nasceu da observância que já se tinha de uma prática de caminhada a tarde pelos moradores da cidade, objetivando a orientação e maior incentivo dessa prática corporal, aproveitou-se de um momento festivo da cidade (comemoração emancipação política), para realizar uma grande caminhada intitulada: caminhada da saúde, que contou com um grande número de moradores, a mesma aconteceu seis horas da manhã.

Após a caminhada foi feito o convite a todos ali presentes para aderirem todas as segundas-feiras à tardinha ao grupo: Saúde na praça, a partir desse convite começamos com as atividades com número de pessoas bem maior do que os participantes do primeiro grupo, o Mexa-se, o saúde na praça com o público e faixa-etária distintos, com a participação de mulheres, crianças, jovens, idosos e homens. Primeiro com um alongamento e um momento de integração com música, brincadeiras, e depois a caminhada orientada onde percorremos um km até um local plano sendo mais preciso no trevo (que dá acesso a entrada da cidade).

Ao chegar lá, atividades como circuitos funcionais, trabalhos de equilíbrio, aeróbico foram realizados, ao terminar mais um km de volta com destino a academia da saúde onde se realizavam mais alguns exercícios usando os equipamentos da academia. Dentre muitos benefícios que sabemos que as práticas corporais oferecem, observamos que a mesma quando realizadas ao ar livre com a contemplação da natureza e de um belo pôr do sol transmite sensações de bem-estar, essas sensações de clima agradável foi algo sentido sempre no grupo de caminhada (Saúde na praça).



Imagem 9 : Saúde na praça /academia da saúde



Imagem 10: Saúde na praça/alongamento coletivo



Imagem 11 Grupo: Saúde na praça



Imagem 12 Grupo: Saúde na praça

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato possibilitou uma compreensão de como as práticas corporais desenvolvidas no NASF possibilitou a melhoria da promoção da saúde e consequentemente também a Qualidade de vida dos usuários da UBSF. Como também, uma reflexão acerca dos benefícios de Programas de incentivo a promoção da saúde da população brasileira, com o aumento da expectativa de vida e diante dos fatores de risco como: sedentarismo, obesidade, patologias não contagiosas, estresse, entre outros fatores que impedem um estilo de vida mais saudável. Além disso, também permitiu verificar a relevância do profissional de educação física de sua atuação e contribuição no Núcleo de Apoio a Saúde da Família e do enriquecimento que ações multidisciplinares que o NASF oferece traz aos profissionais envolvidos.

De um modo geral, muitos fatores positivos nortearam esse relato mais o que mais chama a atenção e o interesse a adesão dos participantes a mudança de vida através das Práticas corporais e sensibilização e orientação da melhoria da qualidade através dos grupos: MEXA-SE, SAÚDE NA PRAÇA E QUALIDADE DE VIDA, bem como a participação e orientação em outras atividades envolvendo o apoio a UBSF.

Pode-se observar a mudança de alguns participantes que antes não tinham conhecimento dos benefícios das práticas corporais e que por intermédio das intervenções, o nível de conhecimento acerca de saúde e qualidade de vida aumentou significativamente, fazendo com que muitos passassem a praticar as atividades físicas de forma regular, a exemplo a caminhada.

A relação interpessoais também foi algo significativo entre os usuários e a equipe NASF, em especial por os mesmos passarem mais tempo na prática dos exercícios pude de forma concreta através do ambiente enriquecedor, descontraído, agradável e motivador das aulas, a reciprocidade vinda dos usuários para comigo foi algo bastante surpreendente que me enriqueceu tanto na minha vida profissional como na minha vida pessoal.

Dada à importância do tema, torna se necessário o desenvolvimento de projetos que visem à promoção da saúde visando uma mudança significativa no estilo de vida da população, buscando o desenvolvimento de competências, habilidades e autonomia através de práticas corporais e vivencia em grupos da comunidade para garantir métodos e intervenções de maior qualidade, que atendam as diferentes necessidades dos grupos sejam eles especiais ou não e assim, efetivar uma prática intervencionista diferenciada.

Nesse sentido, a introdução de exercícios orientados com uma base multidisciplinar que o NASF oferece na promoção da saúde, contribui e permite aos usuários uma melhor

qualidade de vida, motivando-os a uma mudança de vida, buscando uma prática de vida mais saudável e ativa, gerando inúmeros benefícios não só aos indivíduos que aderem a essa mudança, mas também ao país que terá cidadãos mais conscientes e saudáveis. Além de ressaltar a importância do profissional de Educação Física no processo da promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida da população, e a necessidade de o mesmo estar inserido em vários âmbitos da sociedade contribuindo de acordo com as ações que cabe a sua área para um bem comum.

## REFERÊNCIAS

ASSIS, M. de; **Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para o desenvolvimento em ações educativas com idosos**. Rio de Janeiro CRDE UnaTI UERJ, 2002, p. Série Livros Eletrônicos Programas de Atenção á idosos.

BLAIR, S. N. et al. **Physical activity, physical fitness, and all-cause and cancer mortality: a prospective study of men and women**. *Ann Epidemiol.*, New York, v. 6, n. 5, p. 452-7, 1996.

Brasil, Ministério da Saúde. **Saúde da Família: uma estratégia para a reorientação do modelo assistencial**. Brasília, Governo Federal: Ministério da Saúde 1994.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS nº 399, de 22 de fevereiro de 2006. Divulga o pacto pela saúde 2006 – consolidação do SUS e aprova as diretrizes operacionais do referido pacto. 2006.**

Brasil. Ministério da saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégica para o enfrentamento de Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil, 2011-2012**. Brasília, DF: Ministério da Saúde.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. 2 ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde 2006, 51 p. (Série B Textos básicos de saúde).

CASTELLÓN, A.; PINO, S. **Calidad de vida em laatención al mayor**. Revista Multidisciplinar de Gerontologia, Barcelona, v. 13, n. 3, jul./ago., 2003, p. 188- 192

**DIRETRIZES DO NASF** - [bvsms.saude.gov.br bvsms.saude.gov.br/bvs/...atencao\\_basica\\_diretrizes\\_nasf.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvsms.saude.gov.br/bvs/...atencao_basica_diretrizes_nasf.pdf).

FELICIANO, Adriana Barbieri and MORAES, Suzana Alves de. **Demanda por +cv+doenças crônico-degenerativas entre adultos matriculados em uma unidade básica de saúde em São Carlos** - SP. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [online]. 1999, vol.7, n.3 [cited 2011-03-04], pp. 41-47

Florindo A.A. **Núcleos de apoio à saúde da família e a promoção das atividades físicas no Brasil: de onde viemos onde estamos e para onde vamos**. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 2009; 14:2.72-73.

Hortale VA, Conill EM, Pedroza M. **Desafios na construção de um modelo para análise comparada da organização de serviços de saúde**. *Caderno de Saúde Pública* 1999;15:79-88.

IGLESIAS, R. B. **Qualidade de vida de alunos trabalhadores que cursam a graduação em enfermagem**. 2002. 97 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem, 2002.

LANDEIRO, G. M. B. et al. **Revisão sistemática dos estudos sobre qualidade de vida indexados na base de dados Scielo. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 10, p. 4257-4266, 2011.**

MACÊDO, E. T. de. **Atenção Ao Climatério Dentro Do Programa De Saúde Da Família, Revista de Divulgação em Saúde para Debate, n26, pág 73 – 75, 2003.**

MILES, L. Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, n. 32, p. 314–363, 2007. Disponível em: . Acesso em

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

Oliveira AKP, Borges DF. **Programa de Saúde da Família: uma avaliação de efetividade com base na percepção de usuários.** *Revista de Administração Pública* 2008;42:2:369-389.

OLIVEIRA, M.; SPIRI, W. C. **Programa de Saúde da família: a experiência de equipe multiprofissional.** *Rev. Saúde Pública, São Paulo*, v. 4, n. Aug. 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.org.php.script=sci\\_arttext&pid=](http://www.scielo.org.php.script=sci_arttext&pid=)

PAFFENBARGER JR., R. S.; LEE, I. M. **Physical activity and fitness for health and longevity.** *Research Quarterly for Exercise and Sport, Dallas*, v. 67, supl. 3, 1996, p. 11-28.

## AGRADECIMENTOS

À **Deus** pai de amor e misericórdia, pelo dom da vida, que pela intercessão da **mãezinha do céu** me guiam em todos os momentos fazendo-me ter certeza que a vontade dele está sendo cumprida.

Aos meus amados pais **José Araújo (em memória) e Maria de Lourdes**, por todo amor, apoio, dedicação, incentivo, carinho e cuidado.

Aos meus irmãos: **Joselene, Joselito, Josele, Joseluce e Joselane**, e aos meus **sobrinhos e sobrinhas** pelo apoio e motivação sempre que precisei.

Ao meu amado esposo **José Antônio** por ser meu principal incentivador e por estar ao meu lado em todos os momentos, me acompanhando em tudo o que fiz, sempre me orientando qual o melhor caminho a seguir e por sempre realizar os meus maiores sonhos.

Aos meus queridos filhos: **Daniel e Dayane** que me ensinam a cada dia a exercitar o amor e a doação, minha inspiração para ser uma pessoa melhor.

Aos meus **amigos e familiares** por sempre estarem ao meu lado torcendo por mim, em especial a **Cristiane**, amiga/irmã e a **Ana, Anne e Raissa** minhas parceiras no **NASF**.

As minhas queridas alunas dos grupos: **Qualidade de vida, mexa-se e saúde na praça** por todo carinho ofertado a mim tornando nossas vivências mais prazerosas.

À minha orientadora, **Prof.<sup>a</sup> Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho**, pelos ensinamentos e por ser uma fonte de inspiração para mim.

