

ANÁLISE DA AUTOPERCEPÇÃO DOS IDOSOS EM RELAÇÃO ÀS ATIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS NO NASF DE JARDIM DO SERIDÓ – RN

Alana Simões Bezerra¹

Resumo: A análise da autopercepção na terceira idade tem sido um assunto bastante discutido nos últimos anos. É importância se conhecer a autopercepção da população idosa, pois a partir daí será possível encontrar fatores de risco que indicam a vulnerabilidade dessa população. De modo que o presente estudo tem como objetivo analisar a autopercepção das idosas em relação às atividades físicas realizadas no NASF de Jardim do Seridó – RN. Esta pesquisa conta com a participação de 30 idosas, com faixa etária acima de 60 anos, participantes de atividade físicas desenvolvidas pelo NASF da cidade de Jardim do Seridó - RN, o estudo caracteriza-se como sendo de campo, exploratório e quantitativo. Foi utilizado um questionário elaborado pelos pesquisadores contendo 4 questões objetivas. Os resultados do estudo apontaram que em busca de uma melhoria para a saúde as idosas passam a participar de atividades físicas que possam diminuir o sedentarismo, além de ajudar contra diversas doenças, assim os idosos tem uma ótima autopercepção com relação aos benefícios das atividades físicas realizadas pelo NASF com relação a melhora na realização das atividades de vida diária. Também revelaram que a atividade física realizada no NASF que mais gostam foi a ginástica e os exercícios de alongamento. Dessa forma, conclui-se que as atividades físicas ofertadas no serviço do NASF aos olhos dos indivíduos da terceira idade, visam manter seu estado de saúde, além de desenvolver a capacidade de realizar as tarefas diárias com autonomia e independência.

Palavras-chave: Autopercepção, idosas, atividade física, NASF.

1 Mestre em Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, alanabezerra@fiponline.edu.br

Introdução

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística relata que o segmento populacional que mais aumenta na população brasileira é o de idosos, com taxa de 4% ao ano no período de 2012 a 2022. Estima-se que em 2060 o número de idosos seja 3,75 vezes maior em relação ao ano 2010 (BRASIL, 2016).

Borges et al. (2017) mostram as estatísticas entre 2015 e 2030, o número de idosos no mundo aumentará significativamente 56%, passando de 901 milhões para mais de 1,4 bilhões. Porém, esse crescimento será mais rápido nas regiões que ainda estão em desenvolvimento do que nas regiões já desenvolvidas. O aumento terá mais expressão na América Latina e no Caribe, com projeção de crescimento de 71%, seguido pela Ásia (66%), África (64%), Oceania (47%), América do Norte (41%) e Europa (23%).

O envelhecimento traz vulnerabilidade em relação a certas condições corporais, acompanhadas com problemas de saúde com maior dependência física (limitações para realizar atividades da vida diária) e/ou psíquica (aparecimento de ansiedade, depressão), diminuindo o desempenho das atividades físicas cotidianas. O alto comportamento sedentário peculiar à terceira idade, acentua os prejuízos no sistema estrutural e fisiológico frente ao envelhecer (FECHINE; TROMPIERI, 2015).

A velhice é um período da vida com uma alta prevalência de limitações físicas, perdas cognitivas, sintomas depressivos, declínio sensorial, acidentes, isolamento social e com o passar dos anos essas pessoas tendem a ficar sedentárias, acelerando a perda da força, flexibilidade, equilíbrio e resistência cardiovascular, levando ao declínio funcional, agravando ainda mais a situação, não tendo mais disposição para se movimentar, praticar qualquer atividade ou até mesmo sair da sua própria casa, portanto, fatores psicológicos, biológicos e sociais estão diretamente ligados ao processo de envelhecimento, caracterizado de modo evolutivo e sem volta, sendo um fenômeno que atinge todos os seres humanos (SEGUIN et al., 2012).

O início da velhice é um período complexo porque é difícil a aceitação em relação ao envelhecimento, é um processo multifatorial que se dá gradualmente em cada indivíduo. Não se pode categorizar um idoso apenas pela idade, de modo que, existem vários outros fatores que influenciam esse processo, assim a idade cronológica deixa de ser um marcador preciso para as mudanças que acompanham a velhice, passando a ser apenas uma maneira

de se contar os anos vividos, tendo em vista que existem variações de diferentes intensidades relacionadas ao estado de saúde, estilo de vida, influências constitucionais, contando que não há igualdade no processo de envelhecer da população (COELHO et al., 2013).

De acordo com World Health Organization - WHO (2012), o envelhecimento saudável passa a ser a resultante da interação multidimensional entre a saúde física, saúde mental, dependência da vida diária, integração social, isso tudo se mantendo equilibrado ao longo da vida de uma pessoa ativa, caracterizado pela experiência positiva de longevidade com preservação de capacidades e do potencial de desenvolvimento do indivíduo, trazendo benefícios para o bem-estar físico, social e mental. Propicia proteção, segurança, cuidados, além do que a palavra “ativo” refere-se à participação contínua nas questões social, econômicas, culturais e civis, e não somente a capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho.

Diante disto, é importante se estabelecer uma forma de o idoso percebe subjetivamente sua aptidão física, assim se tem a necessidade de desenvolver planos de ação que possam melhorar a qualidade de vida na velhice e isso seja perceptível para a pessoa idosa (ESPADA; CALERO, 2016).

A autopercepção de uma boa qualidade de vida é um indicador forte do estado de saúde do idoso por que dá informação a cerca da sobrevivência dessa população. Assim, a percepção de qualidade de vida diz respeito a um julgamento subjetivo, ou seja, este fato não pode ser determinado por outra pessoa se não pelo próprio idoso (BUSATO et al., 2014).

Com relação a estes aspectos, percebe-se que, atualmente, o trabalho na melhora da capacidade funcional tem se deparado no suporte dos profissionais que atuam no Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), que parece causar reflexos positivos na expectativa de vida dessa população (CAMPOS et al., 2015).

A sociedade interfere no processo de envelhecimento quando esta influencia no modo como a população idosa se autopercebe em razão do seu corpo e sua saúde, uma vez que, cada vez mais o envelhecimento tem sido visto como um fator negativo, de desgaste da imagem corporal, no qual a aparência física vai perdendo seu espaço na boa forma. Deste modo, inevitavelmente, o equilíbrio entre a ingestão e a necessidade de nutrientes, apesar de influenciado por diversos fatores, sofre impacto na insatisfação com a imagem corporal (FERREIRA et al., 2014).

Discutindo sobre a inserção do profissional de Educação Física nos serviços públicos da saúde, Pedrosa e Leal (2012), destacam os diversos fatores em que o trabalho deste profissional pode ser utilizado, não somente ao promover e prevenir saúde através das práticas de atividades físicas, mas também como inclusão social, desenvolvimento motor físico, reabilitação além de está presente nas ações de coletividade para preparação de projetos com aliança com as ESFs para promoção de saúde dos usuários.

O Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) do Município de Jardim do Seridó – RN foi instituído no dia 02 de Junho de 2014, com o objetivo de ampliar as ações da atenção básica, e também apoiando a inserção da estratégia de Saúde da Família na rede de serviços. É constituído por profissionais de diferentes áreas de conhecimento (educador físico, enfermeiros, nutricionistas, fisioterapeutas, assistentes social, terapeuta ocupacional), atuando em parceria com os profissionais das equipes de Saúde da Família.

Assim para tentar contribuir com melhorias no nível de autopercepção dos idosos sobre os benefícios da prática de atividade física, levando em consideração, uma qualidade de vida satisfatória e ampliando o bem-estar nas relações do cotidiano, a pesquisa parte do interesse de apresentar resultados que possam contribuir com essa discussão. Também colaborando para o entendimento dos benefícios que as atividades físicas praticadas pelos idosos do NASF de Jardim do Seridó – RN proporciona. e ainda, levar informações sobre a percepção das idosas para que os professores de Educação Física possam desenvolver atividades físicas que supra as necessidades desse público.

A pesquisa tem como objetivo geral identificar a autopercepção dos idosos sobre a participação no grupo de terceira idade do NASF de Jardim do Seridó – RN.

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como sendo uma pesquisa de campo, do tipo exploratória, de abordagem quantitativa.

É uma pesquisa de campo, pois são observados os fatos e fenômenos exatamente como acontece no real, com base numa fundamentação teórica consistente, tendo como objetivo compreender e explicar o problema desta pesquisa (SEVERINO, 2016).

A pesquisa é do tipo exploratória, pois trata-se quando o tema é novo e não constituem estudos significativos e fontes referenciais satisfatórios,

ajustado para estabelecer um problema com investigação mais concreta para formulação das hipóteses (MARTINS JÚNIOR, 2015).

Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, pois segundo Severino (2016), os seus resultados podem ser quantificados, as amostras geralmente são grandes e representativas da população. Esse tipo de pesquisa se centra na objetividade, influencia-se pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros.

Os sujeitos investigados pela pesquisa foram 30 idosas (100% da população), participantes de atividades físicas realizadas na Academia da Saúde no NASF da cidade de Jardim do Seridó – RN. Como critérios de inclusão: deveria ser idosas, estar participando ativamente do grupo de atividades físicas do NASF e ter 75% de frequência, também deveriam assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. foram excluídas idosas que utilizavam outros serviços que não fosse os de atividade física.

A seleção da amostra foi não probabilística intencional, pois se oportunizou a participação de todas as participantes de atividades físicas da Academia da Saúde do NASF de jardim do Seridó - PB.

Como instrumento da pesquisa utilizou-se um questionário semiestruturado, elaborado pelos pesquisadores responsáveis pelo estudo, contendo 4 questões objetivas sobre autopercepção, sendo elas: 1. Quais as razões que levaram você a participar do grupo? 2. Quais as atividades realizadas no grupo você mais gosta de praticar? 3. Quais atividades diárias você percebeu que melhorou? 4. Você acha que as atividades físicas realizadas no grupo melhoraram a sua qualidade de vida? As questões poderiam ser respondidas marcando mais de uma alternativa. Este instrumento proporcionou coletar informações sobre a percepção dos idosos em relação às atividades físicas realizadas no NASF de Jardim do Seridó – RN.

Como procedimentos, primeiramente foi realizada uma reunião com as idosas para explicar sobre a pesquisa, bem como realizar a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Em seguida, os questionários foram aplicados no ambiente onde elas realizam suas atividades físicas do NASF, caso a idosa sentisse dificuldade em responder, os pesquisadores fariam a leitura do questionário e assinalava a alternativa mencionada pela participante.

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos – UNIFIP e tem CAEE: 59697516.8.0000.5181 e número do parecer: 1.804.368.

Neste estudo seguiu-se a resolução nº 510/2016 que considera que a pesquisa que permeia as ciências humanas e sociais exige respeito e garantia do pleno exercício dos direitos dos participantes, devendo ser concebida, avaliada e realizada de modo a prever e evitar possíveis danos aos participantes.

Os resultados estão expostos em quantidade de respostas, não sendo realizada uma estatística descritiva, apenas a quantidade em números inteiros das respostas das idosas. E para a análise dos dados utilizou-se a literatura existente sobre a temática.

Resultados e discussão

A pesquisa foi realizada com idosas acima de 60 anos praticantes de atividades físicas no NASF da cidade de Jardim de Seridó – RN. Os resultados expressam a autopercepção dos idosos que participam das atividades físicas desenvolvidas pela Academia da Saúde do NASF de Jardim do Seridó – RN a cerca dos benefícios que esta prática tem na sua saúde. A tabela 1 demonstra as respostas das idosas no que diz respeito às razões que os levaram a participar das atividades físicas do NASF.

Tabela 1 – Razões que levaram a participar das atividades do NASF

RAZÕES	QUANTIDADES DE RESPOSTAS*
Melhora da saúde	26
Melhora da autoestima	02
Orientação médica	14
Fazer novas amizades	9

*As idosas podiam marcar mais de uma alternativa

Fonte: Dados da pesquisa

Percebe-se que pela maioria das respostas dadas as participantes desta pesquisa demonstraram que, as razões as quais levaram as idosas a procurar a prática de atividades física do NASF foram a melhora da saúde (26), orientação médica (14), fazer novas amizades (9), e melhora da autoestima (2).

Uma pesquisa realizada por Ribeiro et al. (2012) com o objetivo de identificar motivos pelos quais idosos de Pelotas –RS aderem a programas

de Atividade Física (AF) e determinar a importância da AF. os resultados indicam a prevenção da saúde (68,8%) como principal motivo de adesão. o Resultado deste estudo corrobora com os mencionados na tabela 1, onde obteve-se 26 respostas para a alternativa da melhora da saúde.

Grasso (2015) realizou um estudo que teve como objetivo identificar os fatores motivacionais que levam os idosos a praticarem exercícios físicos. ele verificou que 100% da amostra respondeu que os motivos estão relacionados a saúde, em segundo o condicionamento físico (90%), terceiro interação social (75%), e por fim a estética (70%).

Ainda colaborando com os dados mencionados na tabela 1, a pesquisa realizada por Eiras (2007) objetivou identificar as razões para a adesão e para a permanência de idosos em um programa de atividade física. chegou ao resultado que o motivo mais importante para a adesão é a melhoria da saúde, sendo a indicação de amigos e parentes também de grande relevância. e o que os levam a permanecer nas atividades físicas é a melhora da saúde, as amizades, o sentimento de pertencimento a um grupo, de bem-estar, a necessidade de estar comprometido com algo, a relação com o professor e a gratuidade do programa.

Em contrapartida aos dados encontrados no presente estudo, a pesquisa de Carvalho et al. (2016) que teve como objetivo identificar quais os motivos que levam os idosos a aderirem e permanecerem em um programa regular de exercício físico denominado vida saudável na cidade de Parintins – AM. Eles verificaram que os principais motivos que levam os idosos a participar do programa regular de atividade física com maior frequência foi o convite de amigos, seguido por indicação médica e saúde, pelo preenchimento de tempo livre e amizade, enquanto que exercitar-se e doenças foram às últimas opções.

Amaral, Pomatti e Fortes (2007) realizaram um estudo que objetivou conhecer os benefícios atribuídos aos idosos na promoção de sua saúde à realização de atividades físicas regulares. Os resultados apontaram três principais categorias que foram elas: os benefícios da atividade física para corpo e mente, segundo o gosto pela atividade física e interação social e terceiro a promoção da saúde. Eles verificaram que os idosos gostam de ser ativos para manutenção de sua independência, e também, por que são conscientes sobre os benefícios para a promoção da saúde. Quando comparados estes resultados aos dados alcançados na presente pesquisa percebe-se que eles são semelhantes pelo fato da percepção da melhora da saúde.

Bezerra e Brito Filho (2018) realizou um estudo com o objetivo de analisar a influência da atividade física na qualidade de vida das idosas do NASF do município de Várzea – PB. Obtiveram como resultado que, segundo os idosos, a prática da atividade física tem grande influência na qualidade de vida, verificou-se que houve benefícios nos aspectos biológicos (resistência, força, melhora da saúde, bem-estar, prevenção de doenças, combate ao sedentarismo), nos aspectos psicológicos (aumento da autoestima, reduziu o nível de estresse), nos aspectos sociais (aprendeu novas atividades, ganhou independência)

Tabela 2 – Atividades físicas mais prazerosas

ATIVIDADE FÍSICA	QUANTIDADE DE RESPOSTAS
Ginástica	20
Dança	09
Atividades recreativas	02
Caminhadas	15
Alongamentos	20

Fonte: Dados da pesquisa

Na Tabela 2, duas respostas tiveram resultados relevantes no que diz respeito às atividades físicas desenvolvidas no NASF que proporcionam mais prazer, assim, obteve-se a ginástica (20) e o alongamento (20), em seguida a caminhada (15), dança (09) e atividades recreativas (02). Assim, o resultado para esta pergunta do questionário, tem-se a ginástica e o alongamento como atividades físicas que mais proporcionaram prazer, levando em consideração que a ginástica é uma prática alegre e que utiliza música e dança, ela trás sensações de bem estar.

Em concordância com os dados apresentados na tabela 2, o estudo realizado por Szuster (2011) revelou que a ginástica é uma atividade física que leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação, fazendo-os se sentir mais tranquilos e felizes.

Em Oliveira (2014) seus estudos comprovaram que o alongamento é uma atividade física indicada para idosos, pois não exige impacto nas articulações e nem grandes esforços, possibilitando maior flexibilidade, aspecto este reduzido durante o envelhecimento.

Ribeiro (2009) investigou os benefícios da prática da ginástica em idosos e observou uma influência positiva em um programa generalizado de ginástica, sobre a aptidão funcional de idosas, particularmente sobre a força dos

membros superiores, melhora da coordenação motora e da agilidade e do equilíbrio dinâmico.

Os achados da presente pesquisa sugerem que em busca de uma melhoria para sua saúde os idosos passam a participar ativamente de atividades físicas que possam diminuir o sedentarismo além de ajudar contra diversas doenças. Sendo assim, a motivação para realizar as atividades é maior, porém de acordo com seu desempenho funcional, tendo uma relação mais forte com a ginástica e os alongamentos. Essas condições podem ser modificadas com o passar do tempo, visto que as atividades desempenhadas pelo NASF caminham de acordo com a situação operacional dos usuários.

Sá, Cury e Ribeiro (2016) em seu estudo que teve como objetivo identificar e descrever as ações de promoção à saúde relacionadas à atividade física de idosos nas unidades básicas de saúde, assim como a percepção dos responsáveis sobre essa prática. Eles identificaram que as atividades que eram desenvolvidas foram grupos de caminhada e exercícios de alongamento, grupo de coluna e Qigong, e por meio dessas atividades físicas os participantes demonstraram seu entendimento sobre os benefícios das atividades físicas.

Tabela 3 – Autopercepção dos idosos sobre os benefícios da prática de atividade física com relação às atividades de vida diária

ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA	QUANTIDADES DE RESPOSTAS
Tomar banho	23
Se vestir	24
Pentear o cabelo	23
Sentar e levantar da cadeira	25
Deitar e levantar do chão	26
Limpar a casa	22
Caminhar	28

Fonte: Dados da pesquisa

Observa-se que todas as respostas foram significativas, mas percebe-se que o aspecto que teve maior relevância foi o melhora no caminhar (28), seguido de deitar e levantar do chão (26), sentar e levantar da cadeira (25), se vestir (24), tomar banho e pentear o cabelo (23), e por fim limpar a casa (22). Assim, nota-se o quanto a prática da atividade física realizada pelo NASF proporcionou uma melhora na capacidade física e na saúde desses idosos.

Assim, nota-se diante dos dados que as idosas tendo uma melhor capacidade funcional, conseqüentemente terão uma independência, não dependendo de outras pessoas para a realização de atividades diárias. Nesta pergunta as idosas também podiam responder assinalando mais de uma alternativa.

Os dados encontrados na pesquisa no que diz respeito à autopercepção dos benefícios da prática da atividade física para a realização das atividades diárias foram muito significativos no tocante que, basicamente todas as opções de resposta tiveram um alto índice, revelando o quanto as práticas realizadas no NASF estão contribuindo para uma melhora na percepção da melhora da qualidade de vida dessas idosas.

Conforme Brito et al. (2016) para o idoso a realização das atividades básicas de vida diária aparece como algo presente e necessário para a sua sobrevivência, a percepção do idoso acerca do envelhecer ativo revela-se um elemento essencial, mantendo-o participativo na gestão e nos cuidados com a própria saúde, relacionando-se com o fato de como este é inserido no contexto social para o entendimento desse processo como algo natural, pautado numa vida ativa e no desenvolvimento de tarefas domésticas.

Em concordância com a presente pesquisa, os estudos de Costa (2013) demonstraram que os idosos que praticavam um programa atividade física mostrou ausência de diferenças significativas quanto à capacidade funcional, o que permitiu concluir que idosos fisicamente ativos mantêm ótimas condições com relação às atividades de vida diária.

Aragoni et al. (2013) observou em seus estudos que, com relação a categoria de independência funcional, os idosos que realizavam atividade física adquiriram uma pontuação muito próxima do valor máximo, revelando independência total para realizar atividades diárias. Dados que colaboram com os resultados apresentados no presente estudo.

Outro estudo realizado por Bispo, Rocha e Rocha (2012), com 95 idosos cadastrados no Programa Estratégia de Saúde da Família, na cidade de Maceió-AL, mostrou que 89% dos idosos não possuem incapacidades funcionais para a realização de atividades diárias. Estes resultados não corroboram com os apresentados na tabela 3, o qual as idosas afirmam que percebeu melhoras quando as atividades diárias.

Mesquita (2018) realizou uma pesquisa que teve como finalidade de Investigar os benefícios físicos resultantes da prática regular da atividade física na percepção dos praticantes da Terceira Idade, da cidade de Castelo do Piauí. Ele verificou que os idosos relataram que das atividades relacionadas a

atividades da vida diária (AVDs), 48% sentiram melhoria em andar, 25% em tomar banho, 15% comer e 12% ao se vestirem. Já nas atividades instrumentais da vida diária (AIVDs), 67% dos idosos participantes disseram que sentiram melhoria ao fazerem as tarefas domésticas, 20% ao fazerem compras e 13% sentiram melhores ao lavarem roupas. Estes resultados reforçam os dados encontrados na presente pesquisa.

Na pesquisa de Souza (2016) que buscou identificar a percepção de idosos sobre os efeitos da prática de exercícios físicos em grupo na sua qualidade de vida. Os participantes associaram o conceito de qualidade de vida com saúde, alimentação, exercício físico, relações sociais e lazer. Destacaram a influência do exercício físico em grupo em sua qualidade de vida relatando pontos positivos como aumento da disposição, aumento do círculo de amizade, maior independência, mobilidade, capacidade e melhora do bem-estar. Ainda ressaltaram benefícios nas relações pessoais, atividades domésticas e de lazer.

TABELA 4 – Percepção sobre a melhora da qualidade de vida

VOCÊ ACHA QUE AS ATIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS NO GRUPO MELHORARAM A SUA QUALIDADE DE VIDA?	
RESPOSTAS	QUANTIDADE
Sim	100%
Não	0%

Fonte: Dados da pesquisa

Conforme dados da tabela 4, todas as idosas percebem que as atividades físicas desenvolvidas no NASF tem melhorado a qualidade de vida.

Silva et al. (2016) realizou uma pesquisa que tinha com objetivo avaliar a qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física de uma Unidade básica de Saúde de Minas Gerais. Eles concluíram que a qualidade de vida de quem pratica atividade física é positiva, justamente com a percepção do envelhecimento mais saudável, porém a idade avançada pode interferir na qualidade de vida dos idosos quanto à questão de mobilidade e perda da força muscular.

Teixeira (2016) em seu trabalho que teve como finalidade avaliar os efeitos do exercício físico realizado em um grupo de idosos de uma Unidade Municipal de Saúde enquanto recurso para prevenção de agravos à saúde (sintomas depressivos e risco de quedas) e promoção de saúde, com ênfase na qualidade de vida. Ele concluiu que a prática de exercício físico realizada no

ambiente da Atenção Primária à Saúde evidencia uma estratégia capaz de, não somente estimular, mas também de criar oportunidade para a população idosa adotar estilo de vida saudável que ocasiona a emancipação física e a manutenção de capacidade funcional, resultando em melhor qualidade de vida dessa população.

Merquíades et al. (2009), desenvolveu uma pesquisa com o objetivo de comparar a percepção da qualidade de vida entre idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos que frequentam os programas oferecidos pela UFPB para idosos. Constatou-se que os melhores resultados da percepção da qualidade de vida foram dos idosos praticantes de atividade física, em comparação aos idosos não praticantes para todos os domínios (físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente). Assim, eles concluíram que os idosos praticantes apresentam melhores resultados tanto em relação ao nível de atividade física quanto nas prevalências de problemas de saúde e, sobretudo na qualidade de vida.

Considerações finais

De acordo com os dados apresentados e o objetivo proposto pode-se concluir que as idosas tem uma ótima percepção quanto aos benefícios que as atividades físicas realizadas na Academia da Saúde do NASF de Jardim do Seridó – RN, trás melhoras para a condição de vida da população idosa que busca atendimento na atenção primária.

É observável também que os idosos compreendem que a prática de atividades além de minimizar os efeitos das perdas funcionais das atividades diárias, há uma evolução importante no aspecto social e no relacionamento interpessoal, quando se encontram em grupo, apesar de que a variável “melhora da saúde” é o que impulsiona o idoso a pratica de atividades físicas.

À vista disso, percebe-se que as atividades físicas ofertadas nos serviços do NASF aos olhos dos indivíduos da terceira idade, visam manter seu estado de saúde, além de desenvolver a capacidade de realizar as tarefas diárias com autonomia e independência. Verificou-se também, que as atividades físicas realizadas no NASF que mais são prazerosas as idosas são a ginástica e os alongamentos. Por fim, verificou-se que todas as idosas percebem que a qualidade de vida melhorou com as atividades físicas promovidas pelo NASF.

Assim, torna-se necessário outros estudos com esta população para que se obtenha um controle mais detalhado das atividades que são realizadas no

NASF de Jardim do Seridó -RN durante o período de intervenção, e também no destreino (recesso das atividades), não só com relação à prática da atividade física, mas quanto ao estilo de vida dos idosos. Outras pesquisas nessa área são importantes, pois permitirá avaliar o planejamento de atividades físicas quanto a sua intervenção, recesso de férias e prescrição dos exercícios para os idosos.

Referências

AMARAL, P. N.; POMATTI, D. M.; FORTES, V. L. F.; Atividades físicas no envelhecimento humano: uma leitura sensível criativa. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 4, n. 1, p. 18-27, jan./jun. 2007.

ARAGONI, J. et al. Independência funcional e estágios e mudanças de comportamento para atividade física de idosos participantes em grupos de convivência. **Rev. Bras. Qualid. Vida**, v. 5, n. 2, p. 31-40, 2013.

BEZERRA, A. S.; BRITO FILHO, F. C. de. A influência da atividade física na qualidade de vida das idosas do NASF do município de várzea-PB. **Arq. Bras. Ed. Fis.**, v. 1, n. 1, Jan./Jul., 2018.

BISPO, E. P. F.; ROCHA, M. C. G.; ROCHA, M. F. M. R. Avaliação da capacidade funcional de idosos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família na Comunidade do Pontal da Barra, Maceió-AL. **Caderno de terapia ocupac.**, v. 20, n. 1, p. 81-87, 2012.

BORGES, E. et al. O envelhecimento populacional um fenômeno mundial. In: DANTAS, E. H. M.; SOUZA, C. A. de. **Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade** (Orgs.). Joaçaba: Editora Unoesc, 2017.

BRASIL. Governo do Brasil. **Em 10 anos, cresce o número de idosos no Brasil**. 2016. Disponível: <http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2016/12/em-10-anos-cresce-numero-de-idosos-no-brasil>. Acesso em: 10 de outubro de 2017.

BRITO, F. M. et al. Percepção de idosos acerca do envelhecimento ativo. **Revista de enfermagem UFPE (on line)**, v. 10, n. 5, p. 1571-1578, 2016.

BUSATO, M. A. et al. Autopercepção de saúde e vulnerabilidade e idosos. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 38, n. 3, p. 625-635, jul./set., 2014.

CAMPOS, V. et al. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 20, n. 7, 2015.

CARVALHO, J. B. de; CASTELLANO, S. M.; SANTOS, S. F. da S. de; CAMPOS, L. A. S.; DE PAULO, T. R. S. Motivação na prática de atividade física para Idosos participantes do programa vida saudável em parintins/AM. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 15, n. 2, 2016.

COELHO, F. et al. **Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico**: Da teoria a prática. 1 ed. Curitiba: CRV, 2013.

COSTA, T. M. R. **Independência e autonomia**: saúde funcional do idoso. 2013. 62f. Monografia (Graduação em Educação Física). Universidade Federal de Goiás – UFG, Inhumas, 2013.

EIRAS, S. B. **Adesão e permanência de idosos em um programa de atividade física**. 2007. 72f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade federal do Paraná, Curitiba, 2007.

ESPADA, M. J.; CALERO, C. Self-perceived physical fitness and physical activity demand in the Spanish elderly **journal home about advanced search current issue archives**, v. 38, n. 2, 2016

FECHNE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterScience Place**, v. 1, n. 20, 2015.

FERREIRA, A. A. et al. Estado nutricional e autopercepção da imagem corporal de idosas de uma Universidade Aberta da Terceira Idade. **Rev. bras. geriatr. gerontol**, v. 17, n. 2, p. 289-301, 2014.

GRASSO, F. **Fatores motivacionais que levam os idosos a realizarem exercícios físicos**. 2015. 22f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Centro Universitário de Brasília, Faculdade de Ciência da Educação e Saúde, Brasília, 2015.

MARTINS JUNIOR, Joaquim. **Como escrever trabalhos de conclusão de curso**: instruções para planejar e montar, desenvolver, concluir, redigir e apresentar trabalhos monográficos e artigos. 9 ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

MARQUÍADES, J. H.; AGRA, J. H. M.; ALBUQUERQUE, K. M. D.; COSTA, R. C.; NAVARRO, A. C. A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos.

MESQUITA, E. da S. **A importância da atividade física na terceira Idade:** percepção de idosos da cidade de Castelo do Piauí dos benefícios da atividade física. 2018. 37f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena em Educação Física) - Faculdade do Médio Parnaíba-FAMEP, Castelo do Piauí, 2018.

OLIVEIRA, J. R. De. **Os benefícios do alongamento muscular na pessoa idosa.** 2014. 37f. Monografia (Especialização em Fundamentos da Educação: práticas pedagógicas Interdisciplinares). Universidade Estadual da Paraíba, 2014.

PEDROSA, O. P.; LEAL, A. F. A inserção do profissional de Educação Física na estratégia Saúde da Família em uma capital do norte do Brasil. **Movimento**, v.18, n.2, p. 235-253, abr./jun., 2012.

RIBEIRO, J. A. B; CAVALLI, A. S.; CAVALLI, M. O.; POGORZELSKI, L. de V.; PRESTES, M. R.; RICARDO, I. C. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012

RIBEIRO, D. P et al. Programa de ginástica para idosos nos centros de saúde: avaliação da aptidão funcional. **Fisioter. Mov.**, v. 2, n. 3, p. 407-417, jul./set., 2009.

SÁ, P. H. V. O. de; CURY, G. C.; RIBEIRO, L. da C. C. Atividade física de idosos e a promoção da saúde nas unidades básicas. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 14 n. 2, p. 545-558, maio/ago. 2016

SEGUIN, R. et al. Sedentary Behavior and Physical Function Decline in Older Women: Findings from The Women Health Initiative. **Journal Aging Research**, 2012.

SEVERINO, Joaquim Antônio. **Metodologia do Trabalho**. São Paulo. 24. ed, 2016.

SILVA, P. L . N. da; TEIXEIRA, C. I. de B. F.; SOARES, E. D.; ALVES, C. dos R. Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física de uma unidade básica de saúde de Minas Gerais. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 14, n. 2, p. 24-35, ago./dez. 2016

SOUZA, E. de L. **Percepção da qualidade de vida entre idosos que praticam exercícios físicos em grupo**. 2016. 58f. Monografia (Especialista em Saúde da Família) - Universidade do Estado do Pará, Belém, 2016.

SZUSTER, L. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos**. 2011. 69f. Monografia (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2011.

TEIXEIRA, J. de N. B. **Exercício físico aplicado a idosos como recurso para promoção de saúde na Atenção Primária à Saúde**. 2016. 90f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Concentração de Saúde da Família) – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Good Health Adds Life to years: Global brief for world health day, 2012**.