



## A IMPORTÂNCIA DE EXERCÍCIOS E ATIVIDADES FÍSICAS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

### *The importance of exercises and physical activities in improving the quality of life of elderly people*

Thatiana N. Almeida<sup>1</sup>, Yonara Júlia de Castro Teles<sup>2</sup>

#### **RESUMO**

Este artigo tem por objetivo mostrar à sociedade que a população idosa tem capacidade de desenvolver diversas atividades sem incorrer na perda da qualidade de vida. Utilizando para isso métodos variados: atividades físicas, leitura, turismo, artes e informática e que através de estudos realizados com essa população, comprovar que os idosos alcançam um patamar muito alto de longevidade com uma qualidade de vida cada vez mais acentuada, quebrando paradigmas e construindo um novo pensar da sociedade sobre o estigma de que idoso = frágil, buscando nas atividades físicas, estímulos necessários para o seu bem viver e otimizando o seu tempo e usufruindo com dignidade os prazeres da sociedade moderna.

Palavras-chave: Atividades Físicas. Qualidade de Vida. Idosos.

#### **ABSTRACT**

This article aims to show society that the elderly population has the capacity to carry out various activities without incurring loss of quality of life. Using different methods for this: physical activities, reading, tourism, arts and computers and that through studies carried out with this population, prove that the elderly reach a very high level of longevity with an increasingly accentuated quality of life, breaking paradigms and building a new thinking of society on the esteem that the elderly = fragile, seeking in physical activities, necessary stimuli for their good living and optimizing their time and enjoying with dignity the pleasures of modern society.

Keywords: Physical activities. Quality of life. Seniors.

#### **1 INTRODUÇÃO**

A busca pela melhoria na qualidade de vida é algo que todo ser humano almeja, seja para melhoria salarial, melhor posicionamento profissional ou pelo simples fato de querer viver melhor. Este último é algo que muitos idosos buscam, principalmente quando se aposentam.

Contudo, nem todo idoso buscar os meios aconselháveis para viver melhor, como é o caso da prática de exercícios físicos como forma de melhorar o modo de vida. Tendo isto como base, este artigo tem como objetivo explicar sobre a atividade física, as vantagens de se exercitar, e as doenças que muitos idosos podem evitar pelo simples fato de praticar algum exercício físico.

Visando melhor delinear o debate, esta pesquisa teve como problemática a ser respondida: “Quais os principais benefícios que os exercícios físicos podem gerar para as pessoas idosas?”.

Para que se atingissem os objetivos deste estudo, foi realizada uma pesquisa do tipo bibliográfica básica. Após a delimitação do estudo, uma busca aprofundada foi realizada acerca do tema. O objeto de pesquisa desta pesquisa esteve composto por artigos científicos que foram publicados na base de dados BVSI, Scielo, PEPSICS.

O método de coleta de dados foi o de levantamento direto no acervo das bibliotecas e sites já especificados. A natureza da pesquisa foi qualitativa. O método de abordagem utilizado foi o dedutivo.

Para uma fundamentação teórica adequada, este artigo se dividiu em tópicos temáticos. O primeiro fez uma abordagem acerca das atividades físicas e a sua relação com a terceira idade. O segundo tópico apresentou a relação que há entre a atividade física e melhora na qualidade de vida

---

<sup>1</sup> Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade Cathedral, Boa Vista – RR. E-mail: thatyuniversitaria@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora Especialista em Fisioterapia Pneumofuncional e Cardiovascular, Orientadora e Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Cathedral, Boa Vista-RR. E-mail: yonara\_julia@hotmail.com

dos idosos. Por fim, o último tópico abordou sobre os benefícios adquiridos pelos idosos por meio da atividade física, como disposição, redução de colesterol, ganho de condicionamento físico, entre outros.

Por fim, apresenta-se as considerações finais do artigo, onde conclui-se que as atividades físicas são de extrema importância para que a pessoa idosa tenha maior qualidade de vida, e viva sem doenças e dores crônicas.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física pode ser compreendida como sendo o movimento do corpo, o qual é resultante dos músculos esqueléticos, gerando assim um maior gasto de energia do que quando se está em repouso. Os mesmos afirmam que quando se faz um exercício físico de forma repetitiva e planejada, há uma melhoria na aptidão física<sup>2</sup>.

É de suma importância que se estimule pessoas idosas a praticarem exercícios que promovam a melhora da capacidade física e, conseqüentemente, da saúde. Cabe ressaltar que os exercícios físicos geram benefícios nos campos da psicofisiologia, em que estas atividades proporcionam uma melhora na percepção do idoso acerca da forma em que estes se veem, bem como da autoestima<sup>12</sup>.

De acordo com Silva<sup>17</sup> percebe-se que há uma redução nos riscos de óbitos prematuros, de acidentes cardiovasculares e cerebral, de incidência de câncer, de diabetes, atuando assim na redução de casos de hipertensão arterial, diminuição de obesidade, além de promover o bem-estar do idoso, a redução dos níveis de estresse, de depressão e de ansiedade.

Quando um determinado indivíduo não possui o hábito de praticar algum tipo de exercício físico, estes possuem o que se compreende como estilo de vida sedentária, o que Gomes<sup>9</sup> afirma que essa pessoa vive com pouca atividade física em seus hábitos diários, gastando pouco mais do que 500 Kcal por semana em exercícios.

Silva<sup>17</sup> explica que este hábito de pouco exercício pode ser resultante de múltiplos fatores, como o avanço tecnológico, o qual proporcionou uma maior comodidade, aumento na vivência dentro de casa, sentimento de insegurança nos locais os quais residem, falta de espaços adaptados e de equipamentos voltados para a prática de exercícios comunitários, entre outros.

Entende-se que atividades físicas são consideradas como as mais importantes maneiras de se adotar um estilo de vida mais seguro e saudável, o que melhora significativamente a qualidade de vida. Contudo, devido a inúmeros fatores de influências interna e externa e, mesmo havendo conhecimento acerca dos resultados da falta de exercícios, os níveis de doenças e afins recorrentes do sedentarismo têm crescido a nível mundial, alarmando assim autoridades da área de saúde dos países<sup>15</sup>.

### 2.2 A TERCEIRA IDADE E O EXERCÍCIO FÍSICO

A terceira idade, para muitos, tem início a partir dos 60 anos de idade. É uma expressão que, segundo Silva<sup>17</sup>, popularizou-se com muita rapidez no vocabulário, onde o seu uso não é explicado pela referência a uma idade cronológica precisa, mas por ser essa uma forma de tratamento das pessoas de mais idade, que não adquiriu ainda uma conotação depreciativa, como aconteceu com o termo idoso, que ainda é muito vinculada à imagem do tipo de idoso incapaz, dependente, muito velho e doente, prostrado em uma cadeira, esquecido do mundo.

Na concepção de Ferretti<sup>7</sup>, pode-se considerar a velhice sob três aspectos: o cronológico quando a pessoa atinge 65 anos, o funcional referente às limitações e incapacidades, o vital, considerado um conceito mais moderno, coloca que, nesta etapa da vida, as potencialidades são únicas e distintas, deve-se levar em conta a serenidade, a experiência, a maturidade, a perspectiva de vida pessoal e social.

O envelhecimento é um fenômeno biológico e psicológico que gera influência a nível familiar e social. O processo de envelhecimento caracterizado pela perda gradual das funções orgânicas, onde o idoso retém sua capacidade intelectual e física em níveis aceitáveis, é chamado de senescência<sup>13</sup>.

Quando os sinais de degeneração muito intensos aparecem, ocorre o envelhecimento patológico, chamado senilidade. O ciclo da vida humana é uma dinâmica comportamental, que cada indivíduo passa fase a fase, onde não se deve esquecer a concepção de ser humano, lembrando de sua constituição e estruturação física e psicológica<sup>13</sup>.

Para Ferreira, Pires e Teles<sup>6</sup>, a qualidade de vida na terceira idade pode ser influenciada por alguns aspectos, tais como:

- a) O aspecto físico, que é caracterizado pelo crescente declínio das funções dos sistemas fisiológicos comprometendo a saúde;
- b) O aspecto psicológico, caracterizado por perdas na autoimagem e autoestima. Essas perdas são significativas devido ao envelhecimento, no sentido de se sentirem inúteis, pouco estimados e respeitados;
- c) E no aspecto social, a sociedade aliena o idoso do processo social<sup>6</sup>.

Segundo Fernandes<sup>5</sup>, existem outras complicações relacionadas a idade como diminuição de peso, altura, densidade óssea nas necessidades energéticas no metabolismo relativa a vida sedentária e na falta de atividades. O sistema neuromuscular e o desuso das atividades físicas estabelecem um quadro de geriatria popular.

Quando a pessoa envelhece, muitas alterações celulares ocorrem devido os mesmos contraírem ou desenvolverem doenças crônicas. O seu desenvolvimento fisiológico se dá desde a infância até a fase adulta, passando assim a declinar com o tempo. Ou seja, o mesmo estará mais suscetível a desenvolver ou contrair doenças devido a sua idade<sup>3</sup>.

Quando se aborda sobre envelhecimento, deve-se compreender que há uma grande diferença entre envelhecimento biológico do envelhecimento cronológico. Quando se utiliza de meios saudáveis no dia a dia, obtém-se uma vida mais saudável e, conseqüentemente, aumentando a expectativa de vida<sup>11</sup>.

Diariamente, a pessoa idosa precisa de uma maior reposição vitamínica, para que assim possa ter um bom funcionamento vital. Vitaminas como o cálcio, o zinco, a vitamina D, o ácido fólico, a vitamina B12 e o ferro devem ser ingeridos de forma regular, seja através de alimentos ou por reposição através de ingestão de suplementos alimentares, balanceando essa ingestão como um treino habitual, provocará um certo retardo na perda de massas óssea e muscular<sup>14</sup>.

Melo<sup>11</sup> explica que não há como se comparar um bom desempenho físico, e também mental, das pessoas idosas com o das pessoas mais jovens. Entretanto, o que se desconhece é até onde se pode analisar o que, de fato, gera o envelhecimento biológico, se são apenas o “desgaste” das células, ou se fatores externos devido a uma qualidade de vida baixa causam este envelhecimento. Contudo, caso se mantenha um estilo ativo de vida, o idoso apresentará um considerável aumento em suas taxas vitais.

O organismo do ser humano tem a capacidade de se adaptar aos comportamentos que compreende como sendo nocivos ou dificultosos para o homem. Contudo, essa capacidade adaptativa diminui com a chegada da terceira idade, mas, como citado, se exercitando e comendo saudavelmente, a pessoa que chegar à terceira idade terá mais chances de não adquirir ou desenvolver alguma doença, do que uma pessoa sedentária<sup>4</sup>.

### 2.3 A ATIVIDADE FÍSICA

As alterações fisiológicas dos Seres Humanos estão relacionadas a profundas mudanças nas atividades das células, tecidos e órgãos por um declínio do sistema neuromuscular, resultando em perda de massa muscular e debilidade do sistema muscular, prejudicando a flexibilidade no que diz

respeito a força e a resistência e da mobilidade articular, limitando a capacidade de coordenação e equilíbrio corporal<sup>8</sup>.

De acordo com Silva<sup>16</sup> são inúmeros os estudos científicos que advertem que exercícios e o envolvimento com práticas relacionadas às atividades físicas são formas mais eficazes de se prevenir e de reduzir inúmeras doenças relacionadas ao envelhecimento.

Sous, Silva e Andrade<sup>18</sup>, Brandão e Antoniassi Jr.<sup>1</sup> classificam os benefícios das atividades físicas na terceira idade em biológica, social e psicológica, sendo eles:

- a) diminuição dos sentimentos de estresse, depressão e ansiedade;
- b) melhora qualidade de vida;
- c) melhora no humor;
- d) aumento da aptidão aeróbia;
- e) prevenção de doenças ligadas ao sistema cardiovascular e respiratório;
- f) melhora da autoconfiança e da autoestima;
- g) diminuição na taxa de mortalidade precoce;
- h) prevenção à diabetes e hipertensão;
- i) redução de massa gorda;
- j) aumento no ganho de massa muscular;
- k) redução da incidência de acidentes vasculares cerebrais;
- l) prevenção ao câncer no cólon e nas mamas.

Para os idosos que pretendem mudar a qualidade de vida, e passar a se exercitar, Sous, Silva e Andrade<sup>18</sup>, Brandão e Antoniassi Jr.<sup>1</sup> dividem as atividades físicas em quatro pilares, sendo eles:

- m) atividades no âmbito doméstico, como exemplo varrer, lavar, etc.;
- n) exercícios de lazer, como natação, hidroginástica, esteira, etc.;
- o) atividades desenvolvidas no âmbito laboral, como alongamentos, ginástica laboral, etc.;
- p) exercícios que envolvam o deslocamento ativo do idoso, como caminhadas, pedaladas, etc.

A massa muscular da terceira idade pode chegar a ganhos de 10%, com diversos benefícios como a elevação da taxa metabólica basal, facilitando a redução do tecido adiposo; aumento da quantidade de tecido com sensibilidade à insulina, e conseqüentemente, a captação de glicose, também o crescimento da proteção de articulações anatomicamente instáveis por sedentarismo, processo degenerativo ou inflamatório, diminuição de dores, correndo também a redução da quantidade de quedas, pelo fortalecimento muscular e articular, ganho de flexibilidade e por facilitar a recuperação postural nas situações de desequilíbrios do corpo. O treinamento com pesos possibilita a realização de tarefas diárias que exigem força muscular; diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial durante as tarefas da vida diária<sup>10</sup>.

Ferretti<sup>7</sup>, Ferreira, Pires e Teles<sup>6</sup> explicitam a necessidade e os benefícios dos exercícios físicos, mas alertam sobre as formas e a quantidade que o idoso pratica determinada atividade física, onde o profissional que acompanha, como exemplo o fisioterapeuta, sempre considerando e planejando as atividades de acordo com a individualidade de cada paciente, devendo assim avaliar as seguintes variáveis: modalidade a ser praticada, a frequência, duração da atividade, as necessidades físicas do idoso, bem como a intensidade dessas atividades.

Autores como Brandão e Antoniassi Jr.<sup>1</sup>, Melo<sup>11</sup>, Ferreira, Pires e Teles<sup>6</sup> recomendam que as atividades sejam iniciadas com exercícios de baixa intensidade e de baixo impacto, além se ter baixa duração e ser de fácil execução, tendo em vista que a pessoa idosa, em termos gerais, pode não apresentar um bom condicionamento físico, tendo assim algumas limitações para aquele tipo de exercício, sendo assim recomendada a prática de atividades aeróbicas, de desenvolvimento de resistência, de força muscular, de equilíbrio e de flexibilidade.

No que se refere aos cuidados que se deve ter antes da prática dos exercícios, é recomendado que se faça apenas quando o idoso estiver com o bem-estar físico bem desenvolvido, além de

solicitar que os mesmos utilizem calçados e vestimentas adequadas para a ocasião, não está de jejum, consumir carboidratos antes do exercício, sempre respeitar os seus limites, além de se hidratar bem antes, durante e depois dos exercícios<sup>18</sup>.

Muitas melhorias podem ser desenvolvidas rapidamente a partir da prática de exercícios físicos. Atividade e alimentação balanceada, e eliminação de hábitos nocivos à saúde, como fumar, bebidas alcoólicas e alimentos sem vitaminas (alimentos ultra processados), aliviam consideravelmente os níveis de colesterol e, conseqüentemente, diminuem os riscos de doenças cardiovasculares, gerando assim melhora na qualidade de vida<sup>7</sup>.

### 3 MÉTODO

Para que se atingissem os objetivos deste estudo, foi realizada uma pesquisa do tipo bibliográfica básica, uma vez que não tem por finalidade a resolução imediata de um problema. A vantagem em adotar esta modalidade de pesquisa consiste na possibilidade de uma maior cobertura espacial do fenômeno a ser investigado (GIL, 2009). Preliminarmente, para compor o Referencial Teórico, foi realizada uma ampla pesquisa em títulos de referência na Biblioteca da Faculdade Cathedral acerca do tema “A importância de exercícios e atividades físicas na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa”.

As palavras-chave Atividades Físicas, Qualidade de Vida e Idosos serviram como critério de inclusão desta pesquisa, sendo as demais descartadas da seleção do estudo. Após a delimitação do estudo, uma busca aprofundada foi realizada acerca do tema. O objeto de pesquisa desta pesquisa esteve composto por artigos científicos que foram publicados na base de dados BVSI, Scielo, PEPISICS.

O critério de inclusão contemplou os artigos científicos correlatos à questão norteadora deste estudo que é: “Quais os principais benefícios que os exercícios físicos podem gerar para as pessoas idosas? “. Diante disto, todos os demais casos foram excluídos do estudo.

O método de coleta de dados foi o de levantamento direto no acervo das bibliotecas e sites já especificados. A natureza da pesquisa foi qualitativa. O método de abordagem utilizado foi o dedutivo, pois a proposta do estudo concerne melhor clarear o fenômeno de forma a partir do geral para o específico. (LAKATOS; MARCONI, p. 221). O método de procedimento adotado para o tratamento dos dados coletados foi o Analítico.

### 4 DISCUSSÃO

Schweitzer e Claudino<sup>14</sup>, Melo<sup>11</sup>, Gomes<sup>9</sup> destacam que se deve deixar bem claro que o exercício não impede que a pessoa envelheça e nem impede a perda de força, mas é possível através do treinamento de força minimizar essa perda e seu impacto no dia-a-dia de pessoa idosas.

Brandão; Antoniassi Jr.<sup>1</sup>, Cavalcante<sup>2</sup>, Ferreira, Pires e Teles<sup>6</sup> indicaram que o uso do estímulo de treinamento aos homens e mulheres da terceira idade, levam a ganhos similares ou mesmo maiores na força, quando realizadas comparações aos indivíduos mais jovens. Tem-se que os ganhos superiores no ganho de força em relação aos praticantes jovens só são possíveis devido ao fato dos indivíduos da terceira idade geralmente exibirem reduzidos graus de força. No entanto, é importante ressaltar que os indivíduos da terceira idade são geralmente mais frágeis e as possibilidades de lesões tendem a ser maior que em indivíduos mais jovens, o que implica em cuidados adicionais na aplicação da carga.

Civinski, Montibeller e Oliveira<sup>3</sup>, Ferretti<sup>7</sup>, Scabar, Pelicioni e Pelicioni<sup>13</sup> relataram estudos feitos com trinta e nove mulheres saudáveis acima de cinquenta anos que foram designadas ao acaso para um grupo de controle ou para um grupo de treinamento progressivo de força (três séries de oito repetições, 80% de resposta muscular, exercícios para as partes superiores e inferiores do corpo), que treinou duas vezes por semana durante doze meses. A força continuou a aumentar sem nenhuma evidência durante os doze meses de estudo. Nos exercícios de roldana de costas, extensão de joelho e flexão de pernas, as maiores mudanças foram vistas nos três primeiros meses de estudo.

Entretanto, aumentos menores, mas estatisticamente significativos foram vistos nos últimos seis meses.

Para Silva e Silva<sup>15</sup>, Gomes Jr.<sup>8</sup>, Ramos e Bonvicini<sup>12</sup> os parâmetros antropométricos que apresentam o tamanho e formato corporal são indicadores do desenvolvimento da massa muscular corporal, que demonstram as diferenças de força entre as faixas etárias, entre os sexos e entre categorias de modalidades olímpicas de levantamento de peso não seriam reportadas.

Mazini Filho<sup>10</sup> afirmou que a massa muscular da terceira idade, como foi verificado pode chegar a ganhos de 10%, com diversos benefícios como a elevação da taxa metabólica basal, facilitando a redução do tecido adiposo; aumento da quantidade de tecido com sensibilidade à insulina, e conseqüentemente, a captação de glicose, também o crescimento da proteção de articulações anatomicamente instáveis por sedentarismo, processo degenerativo ou inflamatório, diminuição de dores, ocorrendo também a redução da quantidade de quedas, pelo fortalecimento muscular e articular, ganho de flexibilidade e por facilitar a recuperação postural nas situações de desequilíbrios do corpo. O treinamento com pesos possibilita a realização de tarefas diárias que exigem força muscular; diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial durante as tarefas da vida diária.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O mundo atual vem alterando os paradigmas anteriores, que apresentavam um outro tipo de mundo frente as estruturas passaram a ocorrer concomitantemente acrescidas da razão intuitiva, que chega acompanhada de ações, contradições, acasos e paradoxos, nos quais também a atividade física, neste contexto, tornou-se complexa.

O consenso que reinou durante longo tempo já cedeu lugar a um dissenso que, às vezes, explica a necessidade de mais tolerância nas interpretações dos fatos sociais.

A atividade física, como campo social e cultural, passou a ser compreendido por diferentes interpretações.

Na caracterização do contexto da sociedade da atualidade, a competitividade, a combatividade e a concorrência, cada vez mais exacerbados, em que os arranjos éticos se sucedem, o esporte talvez seja um dos escassos antídotos a enfrentar esses sintomas, através das imagens, valores e mitos esportivos. Isso acontece porque as disputas esportivas, na verdade, são autênticos microcosmos da vida humana.

É de extrema importância respeitar-se o indivíduo idoso, tal qual ele é, sem caracterizar este período da vida em que ele se encontra como sendo algo de menor importância social ou mesmo indesejável. Falar em declínio ou mesmo acentuar as inexoráveis perdas é a nosso ver a aceitação dos estereótipos que visam fragilizar os idosos, onde se encerra o papel destinando a atividade física.

Este artigo objetivou explicar sobre a atividade física, as vantagens de se exercitar, e as doenças que muitos idosos podem evitar pelo simples fato de praticar algum exercício físico. Visando melhor delinear o debate, esta pesquisa teve como problemática a ser respondida: “Quais os principais benefícios que os exercícios físicos podem gerar para as pessoas idosas?”.

Portanto, cumprindo com os objetivos estabelecidos, bem como respondendo à problemática levantada, conclui-se que a pessoa idosa terá muito mais qualidade de vida se praticar algum tipo de atividade física regularmente, evitando assim contrair doenças crônicas que tornarão sua vida mais dolorosa e, em extremos casos, levar à morte precoce.

## REFERÊNCIAS

1. Brandão, Flávio Ribeiro; Antoniassi Jr., Gilmar. (2015). O uso de substâncias nocivas associadas ao comportamento de risco do praticante de atividade física. *Psicologia e Saúde em debate*, v. 1, n. 1, p. 53-64, 2015.

2. Cavalcante, I. et al. (2011). Contribuições da caminhada para melhor qualidade de vida de idosos. *EFDeportes. com*, v. 16, n. 157, p. 1-1, 2011.
3. Civinski, Cristian; Montibeller, André; Oliveira, André Luiz de. (2011). A importância do exercício físico no envelhecimento. *Revista da UNIFEBE*, v. 1, n. 09, 2011.
4. Diniz, F. et al. (2010). Promoção de saúde e qualidade de vida: uma revisão bibliográfica. *Acta Cient*, v. 2, n. 2, p. 53-63, 2010.
5. Fernandes, Nathalia Palitot et al. (2013). A Prática do Exercício Físico para melhoria da qualidade de vida e controle da Hipertensão Arterial na terceira idade. *Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança*, v. 11, n. 3, p. 63-69, 2013.
6. Ferreira, T. K. A.; Pires, V. A. T. N.; Teles, N. (2015). Atividade física na velhice: avaliação de um grupo de idosas sobre seus benefícios. *Revista Enfermagem Integrada–Ipatinga: Unileste*, v. 8, n. 1, p. 130-1313, 2015.
7. Ferretti, Fátima et al. (2015). Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 20, n. 3, 2015.
8. Gomes Jr, Vicente Fidélis Ferreira et al. (2015). Compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física. *Rev. bras. ciênc. saúde*, p. 193-198, 2015.
9. Gomes, A. M. (2013). Ações do enfermeiro na assistência ao idoso portador de demência de Alzheimer. [TCC] Vitória: Faculdade Católica Salesiana Do Espírito Santo, 2013.
10. Mazini Filho, Mauro Lúcio et al. (2010). Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 7, n. 1, 2010.
11. Melo, Darlan Gomes de. (2012). Benefícios da prática da caminhada para os idosos do grupo “terceira idade” de Cavalcante-GO. [Monografia] Alto Paraíso: Universidade de Brasília Faculdade de Educação Física Programa Universidade Aberta do Brasil – Pólo Alto Paraíso – GO, 2012.
12. Ramos, Mariana Martins; Bonvicini, Constance Rezende. (2016). ESTUDO DAS COMPETÊNCIAS: profissionais da saúde. *Psicologia e Saúde em debate*, v. 2, n. Ed. Esp. 1, p. 28-40, 2016.
13. Scabar, Thaís Guerreiro; Pelicioni, Andrea Focesi; Pelicioni, Maria Cecília Focesi. (2012). Atuação do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde: uma análise a partir da Política Nacional de Promoção da Saúde e das Diretrizes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família–NASF. *J Health Sci Inst*, v. 30, n. 4, p. 411-418, 2012.
14. Schweitzer, Vanessa; Claudino, Renato. (2010). A importância da atividade física durante o processo de envelhecimento. *Revista digital*, Ano, v. 14, 2010.
15. Silva, L. A. M.; Silva, R. M. (2011), Efeitos da Atividade Física na Promoção da Saúde: percepção de jogadores de futebol do município de Coromandel /MG. *Acta Cient*. 2011.

16. Silva, Nádia et al. (2014). Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*, v. 13, n. 2, 2014.
17. Silva, Wender Afonso. (2012). *Atividade Física e terceira idade: um estudo de caso sobre as atividades oferecidas pelo Grupo Viver Feliz, do Município de Águas Lindas de Goiás.* [Monografia] Ceilândia: Universidade de Brasília; 2012.
18. Sous, F; Silva, M; Andrade, F. (2014). *Atividade física em idosos no contexto amazônico.* *Rev Cuid.* 2014.

*Recebido em: 13/10/2020*

*Aceito em: 02/11/2020*

*Publicado em: 01/12/2020*