

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NAS DOENÇAS PREVALENTES DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: REVISÃO INTEGRATIVA

Ana Esther Vasconcelos Maia de Oliveira¹
Luana Larissa Oliveira Bezerra²
Tcharlys Lopes de Oliveira³
Kleane Maria da Fonseca Azevedo Araújo⁴

RESUMO

O envelhecimento é considerado um processo altamente complexo, dinâmico e progressivo, causado por fatores multidimensionais, que necessita de abordagem multidisciplinar para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Um dos fatores que influenciam nesse aspecto, é a prática da atividade física, que tem reflexos positivos sobre a saúde das pessoas. Esse estudo tem o objetivo de investigar na literatura abordagens sobre os benefícios da atividade física nos agravos prevalentes do envelhecimento. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bibliotecas LILACS e na Scientific Electronic Library Online (SciELO) com estudos de 2012 a 2018. Foram incluídos 11 estudos. Apenas pesquisas que abordavam benefícios da atividade física nos agravos prevalentes do envelhecimento. Os resultados encontrados neste estudo mostram na literatura que a prática de atividade física regular é um componente essencial para promover a qualidade de vida de idosos em diversos agravos proporcionados pelo envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento Saudável, Atividade Física, Saúde do Idoso.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade mundial que está associada a uma melhor condição de vida da população (PEREIRA et al., 2016). De acordo com as pesquisas, mais de uma em cada cinco pessoas têm acima de 60 anos no mundo (OMS, 2015). Nas últimas três décadas ocorreu no Brasil, um significativo estreitamento da base da pirâmide etária e um alargamento do ápice a qual se configura pela redução da mortalidade e um declínio nos níveis de fecundidade (IBGE, 2013).

O envelhecimento é um processo altamente complexo, dinâmico e progressivo, que abrange um conjunto de modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas,

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, ana_esther_maia@hotmail.com;

² Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, luana.olibe@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, tcharlys.lopes@hotmail.com;

⁴ Doutora pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, kleanemaria@yahoo.com.br;

as quais levam a uma perda progressiva da capacidade de desempenhar um grande número de funções (BRUNONI et al., 2015; CORDEIRO et al., 2014).

É influenciado por fatores multidimensionais como genética, fatores psicológicos, culturais, ambientais e sociais, o que torna o envelhecimento em um processo heterogêneo, que necessita de abordagem multidisciplinar para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável (VENANCIO et al., 2018).

A OMS definiu envelhecimento ativo como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005).

A qualidade de vida presente no processo de envelhecimento ativo permite que os indivíduos percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo da vida (CAMPOS et al., 2014). Um dos fatores que influenciam nesse aspecto, é a prática da atividade física, considerada uma forma preventiva dos efeitos nocivos causados pelo envelhecimento (GOMES JÚNIOR et al., 2015).

A atividade física (AF) tem reflexos positivos sobre a saúde. É definida como qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico (OLIVEIRA et al., 2018). Nos idosos, em especial, a prática regular de atividade física pode prevenir e diminuir os riscos causados pelas doenças crônicas, aumentar a habilidade funcional, contribuir na melhora da capacidade cognitiva, possibilitando menor dependência na realização das atividades de vida diária e maior autonomia na vida do idoso (BOSCATTO; DUARTE; BARBOSA, 2012).

A OMS, preconiza que os idosos com 65 anos ou mais pratiquem pelo menos 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada ou pelo menos 75 minutos por semana de intensidade vigorosa, ou de acordo com a capacidade funcional de cada indivíduo, além das atividades de rotina diárias, a fim de otimizar um estilo de vida saudável e bem estar (WHO, 2010).

Assim, considerando o exposto, esse estudo tem o objetivo de investigar na literatura abordagens sobre os benefícios da atividade física nos agravos prevalentes do envelhecimento.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que segundo Souza, Silva e Carvalho (2010) esse método tem por finalidade sintetizar o conhecimento e incorporar a aplicação dos resultados de estudos significativos na prática baseada em evidências de maneira sistemática, ordenada e abrangente, sendo considerada a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões.

Para a construção da revisão integrativa é preciso percorrer seis etapas distintas, sendo elas a identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/ categorização dos estudos; avaliação dos estudos incluídos; interpretação dos resultados; e apresentação da revisão/síntese do conhecimento (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

A coleta de dados foi realizada no período de Abril - Maio de 2019. A busca foi realizada nas bases de dados da LILACS e a Scientific Electronic Library Online (SciELO). Os descritores foram selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS - decs.bvs.br/). Utilizou-se as estratégias de busca: LILACS (envelhecimento saudável) AND (atividade física) e na SciELO (atividade física) AND (saúde do idoso).

Na LILACS foram identificados 151 artigos e 246 na SciELO . Foram incluídos artigos publicados entre o período de 2012 a 2018; disponíveis na íntegra, gratuitos e no idioma português. E excluídos artigos não pertinentes à temática do nosso estudo, indisponíveis para leitura, incompletos, repetidos, teses, dissertações, monografias e abordados em outros idiomas.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram 167 artigos que foram analisados criteriosamente e após a leitura dos títulos, resumos e objetivos dos estudos, foram selecionados 11 artigos que contemplavam o nosso tema e objetivo do trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após leitura criteriosa foram selecionados 11 artigos, sendo (02) no ano de 2012, (02) em 2013, (02) em 2014, (03) em 2015, (01) em 2016 e (01) em 2017. Destes (06) estavam na base de dados da LILACS e (05) na SciELO (Quadro 1).

Quadro 1- Caracterização dos estudos selecionados.

REFERÊNCIA	Nome do Periódico	Base de dados	Ano	Título	Objetivos
NASCIMENTO JÚNIOR, J.R.A; CAPELARI, J.B; VIEIRA, L.F	Rev. Educ. Fis/UEM.	LILACS	2012	Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos.	Investigar o impacto da prática de atividade física no nível de estresse e na satisfação de vida de idosos.
MOURA, M.S; PEDROSA, M.A.C; COSTA, E.L; FILHO, P.S.C.B; SAYÃO, L.B; SOUSA, T.S...	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.	LILACS	2012	Efeitos de exercícios resistidos, de equilíbrio e alongamentos sobre a mobilidade funcional de idosas com baixa massa óssea.	Avaliar os efeitos de programas de exercícios resistidos, de equilíbrio e de alongamentos sobre a mobilidade funcional em idosas com baixa massa óssea.
MINGHELLI, B; TOMÉ, B; NUNES, C; NEVES, A; SIMÕES, C	Rev. psiquiatr. clín.	LILACS	2013	Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários.	Comparar a relação entre os níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários.
VIRTUOSO, J.F; MAZO; G.Z.	Rev. Bras Med Esporte.	LILACS	2013	A prática de exercícios físicos é um fator modificável da incontinência urinária de urgência em mulheres idosas.	Analisar os fatores de risco modificáveis da IUU em mulheres idosas.

CORDEIRO, J; CASTILLO, B.L.D; FREITAS, C.S; GONÇALVES, M.P	Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.	LILACS	2014	Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos.	Analisar a memória declarativa, a capacidade funcional e qualidade de vida de idosos ativos e insuficientemente ativos.
VARGAS, L.S; LARA, M.V.S; CARPES, P.B.M.	Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.	SciELO	2014	Influência da diabetes e a prática de exercício físico e atividades cognitivas e recreativas sobre a função cognitiva e emotividade em grupos de terceira idade.	Verificar a influência da participação em atividades de grupos de terceira idade (GTI), envolvendo a prática de exercícios físicos e atividades cognitivas e recreativas, sobre a função cognitiva e aspectos emocionais, como ansiedade e depressão, de idosos diabéticos e não diabéticos.
BRUNONI, L; SCHUCH, F. B; DIAS, C. P; KRUEL, L. F. M; TIGGEMANN, C. L.	Rev Bras Educ Fis Esporte.	SciELO	2015	Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosos.	Avaliar os efeitos do treinamento de força, com prescrição baseada na percepção de esforço, nos sintomas depressivos e na Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS) de idosos.
SANTANA, J.O;	Cad. Saúde	SciELO	2015	Atividade física e escore	Explorar a associação entre

RAMALHO, J.R.O; FIRMO, J. O.A; COSTA, M.F. L; PEIXOTO, S.V.	Pública.			de risco de Framingham entre idosos: Projeto Bambuí.	o gasto energético em atividades físicas e o escore de risco de Framingham entre idosos.
SANTOS, F.A.A; SOUZA, J.B; ANTES, D.L; ORSI, E.	Ver. Bras. Epidemiol.	SciELO	2015	Prevalência de dor crônica e sua associação com a situação sociodemográfica e atividade física no lazer em idosos de Florianópolis, Santa Catarina.	Estimar a prevalência de dor crônica e sua associação com a situação socioeconômica, demográfica e atividade física no lazer em idosos.
SANTOS, P.C.R; MORAIS, L.C; SIMIELI, L; SILVA, E.L; VITÓRIO,R; FERREIRA, M.D.T.O; CAETANO, M.J. D; GOBBI, L.T.B.	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.	LILACS	2016	Comparação do equilíbrio e da mobilidade funcional entre pacientes com doença de Parkinson ativos e inativos.	Comparar o desempenho em equilíbrio e mobilidade funcional de pacientes com doença de Parkinson ativos e inativos.
ABDALA, R.P; JÚNIOR, W.B; JÚNIOR, C.R.B; GOMES, M.M.	Rev. Bras. Med. Esporte.	SciELO	2017	Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias.	Analisar os parâmetros da marcha, a prevalência de quedas e o medo de cair em idosas ativas e sedentárias.

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

De acordo com Nascimento Júnior, Capelari e Vieira (2012), estudos que retratam as alterações físicas e psicológicas ocorridas no envelhecimento e aquelas que abordam a influência da atividade física nessa etapa da vida têm ganhado forte impacto nas pesquisas científicas. Isso porque a prática de atividade física pode ser um elemento mediador na vida de um idoso, uma vez que está relacionada com a melhora e controle de muitas doenças e agravos, ou diminuição dos sintomas.

No estudo conduzido pelo autor e colaboradores foram analisados idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas. As variáveis avaliadas foram o nível de estresse percebido pelos idosos e o grau de satisfação de vida. Os resultados mostraram que os idosos praticantes de atividade física apresentaram maior nível de satisfação com a velhice e menor nível de estresse, ao passo que os não-praticantes apresentaram maior nível de sentimentos de perda em relação à velhice e maior grau de estresse percebido (NASCIMENTO JÚNIOR; CAPELARI; VIEIRA, 2012).

Moura e colaboradores (2012) utilizaram testes de função neuromuscular em idosos com exercícios que envolviam treinamento de força, resistência e flexibilidade de intensidade progressiva, desafio de equilíbrio, marcha e coordenação motora. Seus resultados evidenciaram que os exercícios para fortalecimento e coordenação bem como os alongamentos realizados foram capazes de promover benefícios na mobilidade funcional de idosos com baixa massa óssea.

O estudo desenvolvido por Minghelli e colaboradores (2013) evidenciaram maiores níveis de ansiedade e/ou depressão em idosos que não realizam atividades físicas quando comparados com os idosos do grupo ativo, mostrando que os níveis de ansiedade e/ou depressão e a prática de exercício físico apresentam uma relação inversa.

De acordo com Brunoni e colaboradores (2015) a depressão possui um grande impacto negativo na qualidade de vida das pessoas, ocasionando prejuízos sociais, afetivos e laborais, sendo a prática do exercício físico uma maneira de retardar os declínios funcionais bem como diminuir os sintomas depressivos. Em seu estudo composto por 24 idosos com uma intervenção de treinamento de força por 12 semanas, pode-se verificar que as idosas apresentaram uma redução nos sintomas depressivos assim como, uma melhora na vitalidade, capacidade funcional, estado geral da saúde e saúde mental.

A redução dos sintomas de ansiedade e depressão interligados pela prática do exercício físico pode ser explicada pelo aumento da liberação de hormônios como endorfina, dopamina, serotonina e diminuição da viscosidade sanguínea, que traz efeito analgésico e tranquilizante, causando um relaxamento após o esforço físico (MINGHELLI et al., 2013).

Virtuoso e Mazo (2013) investigaram a relação da prática de atividade física na incontinência urinária de urgência em mulheres idosas. Segundo os autores, um estilo de vida saudável, com atividade física regular e alimentação balanceada, pode interferir na constipação e sobrepeso, considerados fatores de riscos modificáveis na incontinência urinária, isso porque um IMC e circunferência abdominal aumentados podem agir de maneira

negativa sobre as estruturas do assoalho pélvico, causando dano vascular e impacto mecânico sobre a uretra.

Segundo Cordeiro e colaboradores (2014), o envelhecimento traz consigo uma série de alterações fisiológicas, entre elas, as funções envolvidas no processo cognitivo, como aprendizado e memória, entretanto, hábitos saudáveis como a prática de atividade física, podem diminuir os declínios provenientes do processo de envelhecimento. Em seu estudo, foi possível observar que os idosos praticantes de atividade física apresentaram melhor memória, melhor capacidade funcional e qualidade de vida do que os idosos insuficientemente ativos.

O melhor desempenho do grupo de idosos ativos no teste de memória pode estar associado às alterações fisiológicas no sistema nervoso central decorrente da prática da atividade física, pois o exercício melhora a circulação cerebral; altera a síntese e degradação de neurotransmissores, ocorre melhor eficácia sináptica, conectividade neuronal e aumento da sobrevivência dos neurônios (CORDEIRO et al., 2014).

No que se refere às doenças crônicas que mais atingem os idosos, a Diabetes Mellitus (DM) é considerada um grave problema de saúde pública, uma vez que a prevalência da doença aumenta com a idade. Em seu estudo Vargas, Lara e Carpes (2014) verificaram que idosos diabéticos e não participantes de grupos de terceira idade que realizavam atividade física apresentaram desempenho cognitivo significativamente pior do que idosos participantes de grupos de terceira idade e não diabéticos, indicando que provavelmente a associação da DM com uma possível privação da prática de exercícios físicos e atividades recreativas pode prejudicar a função cognitiva de idosos.

Santana e colaboradores (2015) afirmam que o risco coronariano pode ser avaliado de diversas maneiras, sendo o escore de risco de Framingham o mais utilizado. Em seu estudo transversal realizado com 1473 idosos, investigou-se a associação entre as variáveis de risco coronariano e os níveis de gasto energético. Em ambos os sexos, o maior nível de atividade física esteve associado a menores valores médios do escore de risco de Framingham, menor proporção de diabetes e maiores valores médios de HDL. Concluindo que o gasto energético aumentado tem sido associado a um menor risco coronariano.

Outro fator que interfere na qualidade de vida dos idosos é a dor crônica, considerada um evento complexo, de natureza biopsicossocial, que necessita de uma abordagem multidisciplinar. De acordo com Santos e colaboradores (2015) em seu estudo constatou-se que ser fisicamente ativo no lazer, ficou significativamente associado a menor prevalência de dor crônica, sendo a prática de atividades físicas um elemento essencial para promover um

estilo de vida saudável, ativo, contribuindo para que o idoso seja mais independente, mantenha sua autonomia e melhore a qualidade de vida.

Santos e colaboradores (2016) em seu estudo tiveram como objetivo, comparar o desempenho na mobilidade funcional e equilíbrio de 41 idosos com doença de Parkinson ativos e inativos. Entre os testes selecionados o Timed-Up and Go (TUG) é considerado um importante instrumento para avaliar a capacidade funcional, que consiste em combinar ações sequenciais comuns do dia a dia como levantar da cadeira e andar com mudança de direção, nos resultados foi possível observar que os pacientes ativos realizaram a tarefa do TUG em menor tempo do que pacientes inativos.

Associada à terapia medicamentosa, a prática regular de atividade física tem se mostrado como um elemento extremamente importante para combater o caráter progressivo da doença, trazendo benefícios na qualidade de vida, melhora da capacidade, mobilidade funcional e independência dos portadores com Parkinson (SANTOS et al ., 2016).

De acordo com Abdala e colaboradores (2017) o processo de envelhecimento trás consequências como a redução da força muscular, a diminuição da agilidade e a perda do equilíbrio, sendo os idosos mais propensos a sofrerem quedas. A queda é um problema frequente na terceira idade, causada por diversos fatores, sendo que na literatura, alguns estudos mostram que a prática de atividade física é capaz de reduzir o risco de quedas.

Em seu trabalho, os autores avaliaram 35 mulheres com idades entre 60 e 75, divididas em grupo sedentário e grupo ativo. Os resultados mostraram que a velocidade da marcha foi maior nas idosas ativas, bem como esse grupo apresentou menor prevalência de quedas e menor medo de cair, mostrando que o exercício físico regular pode ser uma forma eficaz de prevenir, retardar ou melhorar os declínios da marcha associados ao envelhecimento (ABDALA et al ., 2017).

Portanto, todos os estudos citados mostram os benefícios que a atividade física regular trás para a saúde da população idosa, seja como uma forma de prevenir ou diminuir os riscos das doenças mais prevalentes no processo do envelhecimento, ou como uma maneira de amenizar e retardar os sintomas causados por elas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados encontrados na literatura, a prática da atividade física regular é um componente essencial para promover a qualidade de vida de idosos em diversos

agravos proporcionados pelo envelhecimento, contribuindo não só para a melhora do estado físico do idoso, mas também nos aspectos psicológicos, como a autoestima, a depressão, o bem-estar, o estresse e a satisfação com a vida.

Visto que o envelhecimento é relacionado a múltiplos fatores, é imprescindível uma abordagem multidisciplinar dos profissionais para que os agravos próprios da degradação fisiológica do organismo sejam minimizados com medidas que promovam a qualidade de vida, como é o caso da prática de exercícios físicos na terceira idade, de modo a promover um envelhecimento ativo e saudável.

Outro elemento importante nesse processo são os vínculos de idosos em grupos de terceira idade, pois esses são responsáveis por promoverem a inclusão do idoso em um ambiente que trás socialização, círculos de amizade, realização de atividades físicas e recreativas, proporcionado ao idoso bem estar físico, mental, social e afetivo, fatores esses contribuintes para o envelhecimento ativo.

REFERÊNCIAS

ABDALA, R.P; JÚNIOR, W.B; JÚNIOR, C.R.B; GOMES, M.M. Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias. **Rev Bras Med Esporte**, v. 23, n. 1 , Jan/Fev, 2017.

BOSCATTO, E.C; DUARTE, M.F.S; BARBOSA, A.R. Nível de atividade física e variáveis associadas em idosos longevos de Antônio Carlos, SC. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**, v. 17, n.2, p. 132- 136, Pelotas/ RS, Abr, 2012.

BRUNONI, L; SCHUCH, F. B; DIAS, C. P; KRUEL, L. F. M; TIGGEMANN, C. L. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada à saúde em idosas. **Rev Bras Educ Fis Esporte**, v. 29, n. 2, p. 189-96, São Paulo, Abr-Jun, 2015.

CAMPOS, A.C.V; CORDEIRO, E.C; REZENDE, G.P; VARGAS, A.M.D; FERREIRA, E.F. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. **Texto Contexto Enferm**, v.23, n.4, p. 889-97, Florianópolis, Out-Dez, 2014.

CORDEIRO, J; CASTILLO, B.L.D; FREITAS, C.S; GONÇALVES, M.P. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v. 17, n.3, p. 541- 552, Rio de Janeiro, 2014.

ERCOLE, F.F; MELO, L.S; ALCOFORADO, C.L. G.C. Revisão Integrativa *versus* Revisão Sistemática. **REME • Rev Min Enferm**, v,18, n.1, p. 1-260, jan/mar, 2014.

GOMES JÚNIOR, V.F.F; BRANDÃO, A.B; ALMEIDA, F.J.M; OLIVEIRA, J.G.D. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. **R bras ci Saúde**, v.19, n.3, p. 193-198, 2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Projeções da população**. Rio de Janeiro, 2013. (Série Relatórios Metodológicos, 40). Disponível em: <ftp://ftp.ibge.gov.br/Projecao_da_Populacao/Projecao_da_Populacao_2013/srm40_projecao_da_populacao.pdf>. Acesso em: 20 de abril. 2019.

MINGHELLI, B; TOMÉ, B; NUNES, C; NEVES, A; SIMÕES, C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Rev Psiq Clín**, v. 40, n.2, p.71-6, 2013.

MOURA, M.S; PEDROSA, M.A.C; COSTA, E.L; FILHO, P.S.C.B; SAYÃO, L.B; SOUSA, T.S. Efeitos de exercícios resistidos, de equilíbrio e alongamentos sobre a mobilidade funcional de idosas com baixa massa óssea. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**, v.17, n.6, p. 474-484, Pelotas/ RS, Dez, 2012.

NASCIMENTO JÚNIOR, J.R.A; CAPELARI, J.B; VIEIRA,L.F. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 23, n. 4, p. 647-654, 4. trim. 2012.

OLIVEIRA, D.V; LIMA, M.C.C; OLIVEIRA, G.V.N; BERTOLINI, S.M.M.G; JÚNIOR, J.R.A.N; CAVAGLIERI, C.R. O comportamento sedentário é um fator interveniente na prática de atividade física no idoso?. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v. 21, n.4, p. 487- 494, Rio de Janeiro, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. World Health Organization. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS); 2005. Disponível em :<http://dtr2001.saude.gov.br/svs/pub/pdfs/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 22 de abril. 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAUDE – OMS. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra, 2015. Disponível em: <<http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 20 de abril. 2019.

PEREIRA; M. C. A; SANTOS, L.F. S; MOURA, T. N. B; PEREIRA, L.C.A; LANDIM, M. B.P. Contribuições da socialização e das Políticas públicas para a promoção do envelhecimento saudável: uma revisão de literatura. **Rev Bras Promoç Saúde**, v. 29, n. 1, p. 124- 131, Fortaleza, jan./mar, 2016.

SANTANA, J.O; RAMALHO, J.R.O; FIRMO, J. O.A; COSTA, M.F. L; PEIXOTO, S.V. Atividade física e escore de risco de Framingham entre idosos: Projeto Bambuí. **Cad. Saúde Pública**, v. 31, n. 10, p. 2235-2240, Rio de Janeiro, out, 2015.

SANTOS, F.A.A; SOUZA, J.B; ANTES, D.L; ORSI, E. Prevalência de dor crônica e sua associação com a situação sociodemográfica e atividade física no lazer em idosos de Florianópolis, Santa Catarina: estudo de base populacional. **Rev Bras Epidemio**, v. 18, n.1, p. 234-47, Jan-Mar 2015.

SANTOS, P.C.R; MORAIS, L.C; SIMIELI, L; SILVA, E.L; VITÓRIO,R; FERREIRA, M.D.T.O; CAETANO, M.J. D; GOBBI, L.T.B. Comparação do equilíbrio e da mobilidade funcional entre pacientes com doença de Parkinson ativos e inativos. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v.21, n. 6, p. 534 -541, 2016.

SOUZA, M.T; SILVA, M.D; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, 8(1 Pt 1): 102-6, 2010.

VARGAS, L.S; LARA, M.V.S; CARPES, P.B.M. Influência da diabetes e a prática de exercício físico e atividades cognitivas e recreativas sobre a função cognitiva e emotividade em grupos de terceira idade. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v. 17, n. 4, p. 867- 878, Rio de Janeiro, 2014.

VENANCIO, R. C. P; CARMO, E. G; PAULA, L.V; SCHWARTZ, G.M; COSTA, J. L.R. Efeitos da prática de Dança Sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Cad. Bras. Ter. Ocup**, v. 26, n. 3, p. 668-679, São Carlos, 2018.

VIRTUOSO, J.F; MAZO; G.Z. A prática de exercícios físicos é um fator modificável da incontinência urinária de urgência em mulheres idosas. **Rev Bras Med Esporte**, v.19, n. 2 , Mar/Abr 2013.

World Health Organization. **Global recommendations on physical activity for health**. [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2010. Disponível em: < http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf > . Acesso em: 22 de Abril. 2019.