

PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICA PARA IDOSOS NO BRASIL: (um estudo de revisão)

Nilmara Serafim Chagas ¹
Giulyanne Maria Silva Souto ²
Iraquiton de Oliveira Caminha ³

RESUMO

Os idosos do Brasil estão aumentando a expectativa de vida, estando diretamente relacionado a prática e participação em programas de intervenção de atividade física e grupos de convivência, proporcionando um envelhecimento ativo. O estudo tem como objetivo compreender quais as diretrizes nacionais e internacionais para atividades físicas estão sendo empregadas no planejamento destas intervenções para o público idoso no Brasil. A pesquisa é documental, realizada através de uma análise de dados, por meio da literatura, de produções científicas no Brasil. A seleção dos estudos foi conforme as seguintes etapas: I) leitura dos títulos dos artigos; II) leitura dos resumos dos artigos que apresentaram texto completo; III) leitura na íntegra dos artigos selecionados a partir dos resumos. O estudo permitiu identificar que apesar da orientação das Diretrizes Nacionais e Internacionais e sendo consenso da população quanto aos benefícios da prática de atividade física à saúde, os níveis de inatividade continuam elevados, principalmente para o sexo masculino, sendo necessários esforços de diversos setores da sociedade para que a população adote um estilo de vida ativo. Dessa forma a orientação do profissional deve ser mais frequente em programas de atividade física para idosos no Brasil, pois influenciam positivamente no processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Programas, Exercício, Idoso.

INTRODUÇÃO

A população de idosos está aumentando progressivamente em relação às outras faixas etárias tanto em escala mundial, quanto no Brasil. Segundo a Política Nacional do Idoso (1994), que aborda as finalidades, princípios, diretrizes, organização, gestão e ações governamentais, é da União a responsabilidade de coordenar, participar, acompanhar, avaliar, promover e elaborar propostas de programas nacionais de incentivo que assegure os direitos sociais do idoso com o propósito de promover autonomia, integração e participação na sociedade. Programas nas áreas de cultura, esporte e Lazer, que proporcionem qualidade de vida e sua participação ativa na comunidade (PNI, 1994), segundo o Estatuto do Idoso (Lei nº 10741, 2003), que regulamenta e reconhece os direitos dos Idosos a vida, a liberdade, ao

¹ Mestre do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, nschagas@hotmail.com;

² Doutora do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, giulyanne.ufpb@gmail.com;

³ Doutor do Curso de Filosofia da Université Catholique de Louvain, caminha@gmail.com.

respeito, a dignidade, aos alimentos, a saúde, a convivência familiar e comunitária, sendo responsabilidade do estado, comunidade, sociedade e família.

Destaque para a organização Política e Programas Internacionais surge nesse momento, com o Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento (ONU, 2002), o Programa do Ministério da Saúde “Brasil Saudável” fundamentado pelo documento “Envelhecimento Saudável – Uma Política de Saúde” (BRASÍLIA, 2005), elaborada pela Unidade de Envelhecimento e Curso de Vida da Organização Mundial de Saúde (OMS), no final dos anos 90, que consiste no conjunto de procedimentos formais e informais da oferta de qualidade de programas para os idosos.

Estes programas para idosos, apresentam uma opção dentre outras alternativas, que emergem das necessidades de uma sociedade de idosos cada vez mais significativa e atuante na sociedade (RUA, 2017). Ainda, no sentido de melhorias para uma população emergente, surge, em 2006, o Programa Envelhecimento Ativo (BRASIL, 2006), bem como o Plano de Ação sobre a Saúde das Pessoas Idosas (Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS, Washington, 2009), abordando a temática do envelhecimento, incentivando os países membros da OPAS a se concentrarem em políticas públicas para idosos. Posteriormente surge o programa “Academia da Saúde”, que é amparado pela Política Nacional de Atenção Básica (PNAB) (2012) e também pela Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) (2006).

Após o desenvolvimento ao longo das décadas de políticas, planos e programas surgem com o intuito de garantir ao idoso, qualidade de vida e um estilo de vida ativo, a literatura relata diferentes intervenções no Brasil. Nesse sentido, quais as diretrizes nacionais em programas de atividades físicas desenvolvidos com o público idoso no Brasil são utilizadas? O objetivo pretende-se compreender quais as diretrizes nacionais e internacionais para atividades físicas estão sendo empregadas no planejamento destas intervenções junto ao público idoso no Brasil.

METODOLOGIA

Este artigo foi extraído de uma dissertação de mestrado defendida no ano de 2018, em João Pessoa – Paraíba. É estudo documental, realizado através de uma análise de dados da literatura, de produções científicas no Brasil e através de fontes como: PubMed, Cientific Eletronic Library Online - SCIELO, Biblioteca Regional de Medicina – BIREME, Literatura Latino – Americana e do Caribe em Ciências da Saúde - LILACAS e Sport Discus (Bases de

dados Indexadas) para selecionar artigos sobre Atividade Física, Esporte e Lazer para Idosos. Foram utilizados como descritores: “Programas”, “Atividade Física” e “Idosos”. Os operadores lógicos *and*, *or*, *not* foram usados para combinar os descritores e termos utilizados.

A seleção dos estudos foi realizada conforme as seguintes etapas: I) leitura dos títulos dos artigos; II) leitura dos resumos dos artigos que apresentaram texto completo; III) leitura na íntegra dos artigos selecionados a partir dos resumos.

Foram incluídos artigos originais que apresentaram discussões que abordavam os programas de Atividade Física para Idosos no Brasil, sobre ambos os sexos, em instituições públicas ou privadas, publicados no idioma português disponíveis o texto completo publicado, no período de janeiro de 2006 até dezembro de 2016. Foram excluídos estudos de revisão sistemática, os livros e capítulos de livro e resumos de eventos científicos.

Para analisar os Programas de Atividade Física especificamente para idosos, utilizou-se como diretrizes as recomendações do Envelhecimento e Saúde da pessoa Idosa /Cadernos de Atenção Básica, n. 19 (BRASIL, 2006) e as diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso (NOBREGA, 1999).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados inicialmente 37 artigos disponíveis com texto completo os quais tiveram seus resumos analisados. Após essa fase, 21 artigos foram selecionados para análise final. Dos artigos selecionados todos são pesquisas de campo, que analisaram a intervenção de um programa de atividade física para idosos. A região do Brasil que apresentou maior número de estudos foi a Sul (42,85%), seguida pela Sudeste (42,85%), Nordeste (14,28%) a região Norte e Centro-Oeste não foi encontrado nenhum estudo.

Os artigos foram publicados em quatorze periódicos diferentes, a saber: Revista Brasileira de Epidemiologia, Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano (3), Revista Brasileira de Medicina do Esporte (2), Revista Ciência e Saúde Coletiva (3), Revista Caderno Saúde Pública, Revista Educação Física, Revista Motriz, Revista Brasileira de Fisioterapia, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Extramuros – Revista de Extensão da UNIVASF, Revista Brasileira de Ciência do Envelhecimento Humano, Fitness & Performance e Revista Pensar a Prática.

Inicialmente destaca-se no Quadro 1, através dos aspectos gerais (autor/ano, objetivo geral e local/região), observamos uma ausência de estudos na região norte e centro – oeste com isso chama-se a atenção da necessidade de explorar a temática nessas regiões. O IBGE (2010) aponta em seus estudos que a participação dos idosos de 60 anos ou mais de idade, aumentou de 9,8% para 14,3% e em 2015, os valores extremos na proporção de idosos na população foram de 8,0% nos Estados do Amapá e de Roraima, caracterizando a região norte com uma baixa proporção de idosos. Na região centro – oeste os dados são mais expressivos nos estados de Mato Grosso e Goiás com um aumento de 11,5% para 12,8% e no Mato Grosso do Sul de 12,9% para 14,9%.

Quadro 1: Caracterização dos estudos sobre Programas de Atividade Física no Brasil entre os anos de 2006 a 2016.

AUTOR / ANO	OBJETIVO GERAL	LOCAL / REGIÃO
Flores et al. (2016)	Descrever a prevalência de orientações sobre hábitos saudáveis recebidas de profissionais de saúde entre idosos e sua relação com indicadores socioeconômicos, demográficos, comportamentais, de saúde e do tipo de serviços.	RS / SUL
Borges et al. (2015)	-Descrever e verificar a intensidade das aulas de um Programa de exercício físico (PEF) para idosos, desenvolvido na rede de atenção primária à Saúde de Florianópolis – SC	SC / SUL
Borges et al. (2015)	-Analisar a validade fatorial confirmatória e a fidedignidade de uma escala de medida da auto eficácia para atividade física em idosos.	SC / SUL
Macedo et al. (2015)	-Comparar o nível de atividade física, de acordo com o gênero, em idosos (> 60 anos) envolvidos em um programa de prevenção de doença cardiovascular.	PR / SUL
Mazo et al. (2015)	-Desenvolver valores normativos da bateria Sênior Fitness Test (SFT) para idosas brasileiras praticantes de exercícios físicos, na faixa etária de 60 a 69 anos, bem como compará-los com os valores de referência das idosas americanas e portuguesas	SC / SUL
Santos et al. (2015)	-Identificar o perfil de fragilidade e os fatores associados a idosos cadastrados em uma Unidade de Saúde da Família.	BA / NORDESTE
Ribeiro et al. (2015)	-Analisar as características sociodemográficas, de saúde e comportamentais relacionadas a não participação das idosas nas atividades oferecidas pelo programa Proeti Saúde de Uberaba, Minas Gerais.	MG / SUDESTE
Barbosa, Rocha e Rabelo. (2014)	-Verificar os principais aspectos motivacionais que mantêm os idosos em programas de atividade física.	MG / SUDESTE
Korn et al. (2014)	-Comparar os valores encontrados em diferentes equações de referência para predição da distância percorrida no TC6 em idosos praticantes de exercícios físicos.	SC / SUL
Lopes et al. (2014)	-Verificar os motivos de ingresso de idosos em um programa de atividades aquáticas e comparar com os motivos de permanência com o decorrer dos anos.	SC / SUL
Monteiro e Silva. (2014)	-Estimar o tempo de permanência de participantes em um Programa Comunitário de Atividade Física (PCAF).	SE / NORDESTE
Sanchez, Brasil e Ferreira. (2014)	-Apresentar os resultados dos benefícios de um programa de atividade física na qualidade de vida de idosos no estado do Rio de Janeiro	RJ / SUDESTE
Victor et al. (2014)	-Comparar o equilíbrio postural de idosos fisicamente independentes, participantes e não participantes de um programa de exercício físico regular.	PR / SUL

Medeiros et al. (2013)	-Descrever a participação masculina em um programa de atividades físicas para idosos do sul do Brasil, no período de dez anos (2003-2013).	SC / SUL
Nascimento e Lima. (2013)	-Apresentar as ações do primeiro ano, 2012-2013, do Projeto de Extensão “Pilates e o Idoso: Contribuições para o equilíbrio corporal”, uma iniciativa do Colegiado de Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco-UNIVASF	PE / NORDESTE
Nascimento e Pinheiro. (2013)	-Analisar os fatores associados à participação dos residentes na Casa Gerontológica de Aeronáutica Brigadeiro Eduardo Gomes (CGABEG) no Programa de Caminhada e Atividade Física da instituição.	RJ / SUDESTE
Grosso et al. (2012)	-Analisar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre os sintomas depressivos e a percepção da Qualidade de vida (QV) de pacientes com Doença de Alzheimer (DA) e de seus cuidadores.	SP / SUDESTE
Dalla Déa et al. (2010)	-Analisar o comportamento da capacidade aeróbia de idosos depressivos e não depressivos participantes de um programa de atividade física.	SP / SUDESTE
Hernandez et al. (2010)	-Analisar os efeitos de um programa de atividade física regular, sistematizado e supervisionado sobre as funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas de idosos com demência de Alzheimer (DA).	SP / SUDESTE
Pauli et al. (2009)	-Verificar os efeitos de 12 anos de prática de atividade física em programa supervisionado, sobre a aptidão funcional em idosos.	SP / SUDESTE
Guimarães et al. (2008)	-Verificar os efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do Programa de Saúde da Família.	RJ / SUDESTE

Sendo assim, com os dados encontrados sobre os programas de atividade física no Brasil para idosos apontam uma nova perspectiva de estudos que possam abranger as regiões norte e centro-oeste.

Outro ponto importante ainda no Quadro 1, está relacionado aos objetivos apresentados pelos programas, sendo diretamente relacionados a área de desempenho humano (BORGES *et al.* 2015, MACEDO *et al.* 2015, GROppo *et al.* 2012), epidemiologia (FLORES *et al.* 2016, RIBEIRO *et al.* 2015) e validação de instrumento (BORGES *et al.* 2015). Constituindo em sua maioria com estudos de abordagem quantitativa, de campo, através da análise de uma intervenção (MACEDO *et al.* 2015, MAZO *et al.* 2015). Apontando assim, uma carência de estudos na área com abordagem qualitativa, instrumento de observação e / ou entrevista, com enfoque nas falas dos idosos, experiências de vida, sua compreensão dos programas e seus benefícios no envelhecimento.

No segundo momento apresentado no Quando 2 (autor/ano, atividade/programa, faixa etária e características), os estudos foram realizados exclusivamente na zona urbana. De acordo com a síntese de indicadores sociais do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2014) 83,9% dos idosos brasileiros são residentes em áreas urbanas. Isso pode ser explicado pelos dados do Censo demográfico de 2010, por exemplo, apontam as pessoas com mais de 60 anos no estado da Paraíba são de 332.973 indivíduos residentes na zona urbana, enquanto na zona rural essa quantidade é de 118.129.

Quadro 2: Caracterização do Programa de Atividade Física no Brasil entre os anos de 2006 a 2016.

AUTOR / ANO	ATIVIDADES / PROGRAMA	FAIXA ETÁRIA	CARACTERÍSTICAS
Flores et al. (2016)	- Atividade Física no Deslocamento e no Lazer.	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona urbana)	- Atividade Física 150 minutos por semana; - Orientação de um profissional de saúde.
Borges et al. (2015)	- Atividades de Baixa Intensidade.	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona urbana).	- Projeto Vida ativa: descobrindo caminhos saudáveis do Centro de Saúde; - Atividade Física 3x por semana, 60 minutos e 36 seções.
Borges et al. (2015)	- Atividade Física (caminhada e atividade física de intensidade moderada e vigorosa).	- Faixa etária entre 60 e 90 anos (ambos os sexos da zona urbana).	- Projeto VAMOS: Vida Ativa Melhorando à Saúde, desenvolvido em Centros de Saúde.
Macedo et al. (2015)	- Atividade Física.	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona urbana).	- Programa de Prevenção de Doença Cardiovascular.
Mazo et al. (2015)	- Exercício Físico.	- Faixa etária entre 60 e 69 anos (ambos os sexos da zona urbana).	- Programa de Exercício Físico.
Santos et al. (2015)	- Atividade Física.	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona urbana).	- Unidade de Saúde da Família Giserlando Biondi.
Ribeiro et al. (2015)	- Atividade Física no domínio do Lazer.	- Faixa etária entre 60 e 80 anos (ambos os sexos da zona urbana).	- Programa Proeti Saúde.
Barbosa, Rocha e Rabelo. (2014)	- Atividade Física e Sócio Recreativas.	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona urbana).	- Programa Vida Ativa; - Ministrada por Profissionais da Educação Física.
Korn et al. (2014)	Exercício Físico de Intensidade Moderada (ginástica, natação, hidroginástica, caminhada e dança).	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona urbana).	- Projeto Viver Ativo e do Programa Saúde e Lazer; - 50 Minutos, 2 a 3 vezes por semana.
Lopes et al. (2014)	- Atividades Aquáticas (hidroginástica e natação).	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona urbana).	- Projeto de Extensão Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI); - 50 Minutos, 2 vezes por semana.
Monteiro e Silva. (2014)	- Atividade Física (fitness, passeios guiados, antropométricos, bioquímicos, funcionais, alongamento, ginástica, ioga, dança, caminhada e atividades recreativas).	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona urbana).	- Projeto Comunitário de Atividade Física; - 60 Minutos, 5 vezes por semana.
Sanchez, Brasil e Ferreira. (2014)	- Alongamento e Exercício de Propriocepção.	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona urbana).	- Programa de Atividade Física nas Academias da Terceira Idade; - Profissional de Educação Física e Fisioterapeuta.
Victor et al. (2014)	- Exercícios Físicos de Intensidade Leve e Moderada.	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona urbana).	- Programa Saúde da Família; - 60 Minutos, 2 vezes por semana com intervalo de 30 segundos.
Medeiros et	- Atividade Física (caminhada,	- 60 Anos ou mais (do	- Projeto de Extensão Grupo de

al. (2013)	dança, ginástica, hidroginástica, musculação, natação, pilates e yoga, com intensidade moderada).	sexo masculino da zona urbana).	Estudos da Terceira Idade – GETI; - 50 Minutos, 2 a 3 vezes por semana.
Nascimento e Lima. (2013)	- Pilates (alongamento e atividades recreativas).	- Faixa etária entre 60 e 80 anos (ambos os sexos da zona urbana).	- Projeto de Extensão “Pilates e o Idoso: Contribuições para o equilíbrio corporal; - 60 Minutos, 2 vezes por semana, a tarde; - Graduandos do curso de Educação física.
Nascimento e Pinheiro. (2013)	- Caminhada e Atividade Física.	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona urbana).	- Programa de Caminhada e Atividade Física; - Ministrado por Fisioterapeutas.
Grosso et al. (2012)	- Exercício Físico (capacidades funcionais e tarefas cognitivas).	- 60 Anos ou mais (sexo feminino da zona urbana).	- 3 x por semana em 24 semanas.
Dalla Déa et al. (2010)	- Atividade Física.	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona rural).	- Participantes do Programa de Atividade Física; - 40 Minutos, 3 vezes por semana. - Profissional e Graduandos de Educação Física.
Hernandez et al. (2010)	- Atividade Física (alongamento, treinamento com pesos, circuitos, jogos pré-desportivos, sequências de dança, atividades lúdicas e relaxamento).	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona urbana).	- 60 Minutos, 3 vezes por semana;
Pauli et al. (2009)	- Atividade Física (dança, exercícios resistidos, esportes adaptados, ginástica aeróbia, atividades recreativas e outras), de intensidade moderada.	- 60 Anos ou mais (do sexo feminino).	- 60 Minutos, 3 vezes por semana, durante 9 meses por ano, nos últimos 12 anos.
Guimarães et al. (2008)	- Atividade Física orientada (caminhada, hidroginástica, alongamento e exercícios com o próprio peso corporal).	- 60 Anos ou mais (ambos os sexos da zona urbana).	- Participantes do Programa saúde da Família; - 60 Minutos, 3 vezes por semana.

Essa predominância de estudos na zona urbana, pode estar relacionada a presença de instituições públicas e privadas através dos cursos de graduação e pós-graduação (*lato sensu e stricto sensu*), possibilitando através de projetos de extensão a oferta de programas de atividade física para idosos (MEDEIROS *et al.* 2013, NASCIMENTO e LIMA *et al.* 2013).

Vale ressaltar que é crescente o número de estudos de intervenção pautados na prática de programas regulares de atividade física para idosos. Os estudos apresentam seus programas de intervenção com orientações da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (NOBREGA, 1999), incluindo uma variedade de exercícios além das atividades realizadas como parte da vida cotidiana.

Um segundo ponto apresentado no Quadro 2, apresentam em seus programas de atividades física uma amostra de idosos com idade a partir de 60 anos de ambos os sexos, sendo uma orientação do Envelhecimento e Saúde da pessoa Idosa /Cadernos de Atenção Básica, n. 19 (BRASIL, 2006). Amparado pela Lei Federal nº 8.842 sobre Política Nacional do Idoso de 4 de janeiro de 1994, que diz no artigo 2, para os efeitos desta lei, a pessoa maior de sessenta anos de idade considera-se idoso, para países em desenvolvimento.

No terceiro momento, identificamos a variedade de oferta de atividades nos programas de atividades física no Brasil para os idosos. Medeiros (2013) em seu estudo identificou as atividades físicas ofertadas em um programa são: caminhada, dança, ginástica, hidroginástica, musculação, natação, pilates e yoga. A incorporação de programa de atividade física orientado ao idoso é uma estratégia que pode potencializar a adesão e a manutenção da prática de atividade física (NASCIMENTO e PINHEIRO, 2013).

Porém, os estudos apontaram uma ausência de informações sobre o acompanhamento das intervenções, sendo uma orientação das diretrizes. Os programas devem orientar e incentivar sobre hábitos saudáveis, realizada por profissionais de saúde, deve ser mais frequente, considerando as características da população idosa (BRASIL, 2006).

O quarto ponto que merece destaque (Quadro 2), que todos os estudos foram realizados dentro de projetos, programas ou grupos de convivência para idosos. Sendo de grande relevância a partir dos resultados em diversos segmentos. Os idosos com demência de Alzheimer submetidos a um programa de atividade física, duas vezes semanais durante uma hora, obtiveram um menor declínio na realização das atividades de vida diária e melhor desempenho nas tarefas de caminhada e equilíbrio (ROLLAND et al., (2007).

Contudo alguns estudos também apontam um nível insuficiente de atividade física, sendo necessário para os indivíduos de todas as faixas etárias, sobretudo para os idosos, uma vez que estes são mais suscetíveis a níveis reduzidos, em especial no domínio do trabalho, devido à aposentadoria que também está relacionada à redução da interação social, (RIBEIRO et al., 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu identificar através da produção científica referente à programas de atividade física para idosos, que apesar da orientação das Diretrizes Nacionais e Internacionais ser consenso da população quanto aos benefícios da prática de atividade física

à saúde, os níveis de inatividade continuam elevados, sendo necessários esforços de diversos setores da sociedade para que a população adote um estilo de vida ativo. É possível assegurar que os programas de atividade física no Brasil influenciam positivamente no processo de envelhecimento, através de práticas de caminhada, pedalar, natação, hidroginástica, dança, ioga, Tai Chi Chuan, Lian Gong, lazer, socialização, cultura e educação para a população idosa.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Federal de Educação Física. **Lei 9.696 de 1 de setembro de 1998**. Brasília, 1998.

_____. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. **Decreto nº 90.640 de 10 de dezembro de 1984**. Brasília, 1984.

_____. Estatuto do Idoso. **Lei 10.743 de 1 de outubro 2003**. Brasília: Senado Federal, Subsecretaria de edições Técnicas, 2003.

_____. Ministério da Saúde. Portaria n. 2.528, de 19 de outubro de 2006. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília, 2006.

_____. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Relatório Final da 14ª **Conferência Nacional de Saúde: Todos Usam o SUS. SUS na Seguridade Social – Política Pública, Patrimônio do Povo Brasileiro /Ministério da Saúde, Conselho Nacional de Saúde**. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.

_____. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

_____. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Política Nacional do Idoso**, 1994.

_____. **Ministério da Marinha de Guerra, do Exército e da Aeronáutica Militar. Decreto-Lei nº 938, de 13 de outubro de 1969**. Brasília, 1969

BARBOSA, A. C. A.; ROCHA, R. F.; RABELO, A. S. Aspectos Motivacionais para a Permanência de Idosos no programa de Atividade Física Vida Ativa na Regional Barreiro. **Revista e-Scientia**, v. 7, n. 2, p. 10-16, 2014.

BORGES, L. J. *et al.* Qual a Intensidade das Aulas de um Programa de Exercício Físico para Idosos? **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.17, n.5, p. 527-538, 2015.

BORGES, R. A. *et al.* Validade e Fidedignidade de uma Escala para Avaliar Auto eficácia para a Atividade Física do Idoso. **Revista Caderno e Saúde Pública**, v. 4, n.31, p. 701-708, abr., 2015.

DALLA DEA, V. H. S. *et al.* O Efeito de um Programa de Atividade Física de longa Duração sobre a Resistência Aeróbia de Idosos Depressivos e não Depressivos. **Revista Pensar a Prática**, v. 13, n. 3, p. 1-11, set./dez. 2010.

FLORES, T. R. *et al.* Hábitos Saudáveis: que tipo de Orientação a População Idosa está Recebendo dos Profissionais de Saúde? **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 19, n.1, p. 167-180, jan./mar., 2016.

GROPPO, H. S. *et al.* Efeitos de um Programa de Atividade Física sobre os Sintomas Depressivos e a Qualidade de Vida de Idosos com Demência de Alzheimer. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.26, n.4, p.543-551, out./dez., 2012.

HERNANDEZ, S. S. S. *et al.* Efeitos de um Programa de Atividade Física nas Funções Cognitivas, Equilíbrio e Risco de Quedas em Idosos com Demência de Alzheimer. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v.14, n.1, p.68-74, jan./fev., 2010.

IBGE. Síntese dos indicadores sociais: Uma análise das condições de vida da população brasileira. **Estudos e pesquisas – Informação demográfica e socioeconômica**. n. 34. Rio de Janeiro, 2014.

KORN, S. *et al.* Comparação entre Equações de Referência e o Teste de Caminhada de Seis Minutos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 2, p.137-141, mar./abr., 2014.

LOPES, A. L. *et al.* Motivos de Ingresso e Permanência de Idosos em um programa de Atividades Aquáticas: um estudo longitudinal. **Revista de Educação Física**, v. 25, n. 1, p. 23-32, 2014.

MACEDO, R. M. *et al.* Nível de Atividade Física de Idosos Participantes de um Programa de Prevenção de Doença Cardiovascular. **ASSOBRAFIR Ciência**, v. 3, n. 6, p. 11-20, dez., 2015.

MAZO, G. Z. *et al.* Valores Normativos da Aptidão Física para Idosas Brasileiras de 60 a 69 anos de Idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 4, p. 318-322, jul./ago., 2015.

MEDEIROS, P. A. *et al.* Participação Masculina em Modalidades de Atividades Físicas de um Programa para Idosos: um estudo longitudinal. **Revista Ciência & saúde Coletiva**, v.8, n.19, p. 3479-3488, set., 2013.

MONTEIRO, G. R.; SILVA, R. J. S. O Tempo de Permanência em Programa Comunitário de Atividade Física não Ultrapassa Dois Anos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 6, n. 16, p. 608-617, 2014.

NASCIMENTO, M. M.; LIMA, L. K. R. Envelhecendo Equilibradamente: considerações de um programa de atividade física para idosos fundamentado no método Pilates. **Revista de Extensão da UNIVASF**, v. 1, n. 1, p. 108-123, maio/jun., 2013.

NASCIMENTO, S. M.; PINHEIRO, R. S. Participação no Programa de Atividade Física de Idosos Residentes em uma Casa Gerontológica no Rio de Janeiro. **Revista Caderno e Saúde Coletiva**, v.1, n.21, p. 46-52, 2013.

NOBREGA, A. C. L. *et al.* Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 5, nº 6 – nov / dez, 1999.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **O Papel da Atividade Física no Envelhecimento Saudável**. Florianópolis, 2006.

_____. **Atividade Física e Saúde na Europa: Evidências para a ação.** Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer. Porto, 2006.

_____. **Envelhecimento Ativo: uma política de saúde.** Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2005.

PAULI, J. R. *et al.* Influência de 12 anos de Prática de Atividade Física Regular em Programa Supervisionado para Idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 3, n. 11, p. 255-260, 2009.

RIBEIRO, R. M. *et al.* Barreiras no Engajamento de Idosos em Serviços Públicos de Promoção de Atividade Física. **Revista Ciência & saúde Coletiva**, v.6, n.20, p. 917-924, dez., 2015.

ROLLAND, Y.; BRSIL, J. M. M.; I. A. M. Exercise program for residents of nursing homes with Alzheimer's disease: a randomized controlled trial of 1 year. **Journal of the American Society of Geriatrics**, v. 2, n. 55, pg. 158-65, 2007.

RUA, M. G. **Análise de Políticas Públicas:** conceitos básicos. Disponível em: http://franciscoqueiroz.com.br/portal/phocadownload/gestao/rua%20maria%20_%20analisede politicapublicas.pdf. Acesso em: 29 de janeiro de 2017.

SANCHES, M. A. *et al.* Benefícios de um Programa de Atividade Física para a Melhoria da Qualidade de Vida de Idosos no Estado do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 11, n. 3, p. 209-218, set./dez. 2014.

SANTOS, P. H. S. *et al.* Perfil de Fragilidade e Fatores Associados em Idosos Cadastrados em uma Unidade de Saúde da Família. **Revista Ciência & saúde Coletiva**, v.3, n.20, p. 739-749, set., 2015.

VICTOR, L. G. V. *et al.* Postural control during one-leg stance in active and sedentary older people. **Motriz**, Rio Claro, v. 20, n. 3, p. 339-345, jul. / set. 2014.