



ANALISANDO A EFICÁCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA REVISÃO:

Kadla Jorceli Gomes Rafael ¹

André Alan Santos Silva ²

Josefa Eucliza Casado Freires Da Silva ³

Maria Heloyse de Lima Monteiro ⁴

Nayara Ariane Laureano Gonçalves ⁵

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível que atinge todos os seres humanos, implicando em alterações morfológicas, fisiológicas e cognitivas que repercute em limitações motoras e um declínio progressivo da autonomia e independência. Sendo necessária a adoção de um estilo de vida mais saudável que auxiliem no bem estar físico e psicológico, visando uma melhor qualidade de vida. O presente estudo tem por objetivo identificar na literatura a eficácia da atividade física ao longo do envelhecer, bem como analisar a capacidade funcional antes, durante e depois dos exercícios, observando ainda a presença de fatores limitantes. A metodologia consistiu na revisão da literatura, reunindo artigos voltados para o envelhecimento humano, nas bibliotecas virtuais da SCIELO, BVS e LILACS. Foram selecionados 10 artigos, disponível na língua portuguesa e espanhola, publicados nos últimos cinco anos. Os resultados ressaltam a eficácia que a prática da atividade física promove para a pessoa idosa, evidenciando os seus benefícios, principalmente diante de complicações provenientes das doenças crônicas não transmissíveis e das demências, permitindo a prevenção de quedas com a melhora do equilíbrio e da marcha, mais comuns nesta fase. Sendo preciso que a equipe multiprofissional incentive, monitore, adapte e avalie as condições e limitações de cada idoso diante dessas práticas. Conclui-se que idosos ativos apresentam uma maior capacidade funcional, redução de comorbidades e uma melhor qualidade de vida, elementos essenciais para enfrentar os desafios decorrentes do processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Atividade física, Envelhecimento saudável e Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Envelhecer é um fenômeno natural e progressivo marcado por inúmeras alterações tanto fisiológicas, como morfológicas que dificultam a realização das funções. Com o crescente envelhecimento populacional a assistência à saúde deve estar voltada a manter e ampliar a capacidade funcional e promover a essas pessoas uma velhice mais saudável. A população brasileira envelhece aceleradamente, e com o interesse dos idosos em se manter

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

² Graduando pelo Curso Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, andre_alan@outlook.com;

³ Graduanda pelo Curso Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, euclisa14@hotmail.com;

⁴ Graduanda pelo Curso Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, mariaheloysemonteiro@hotmail.com;

⁵ Professora Orientadora: Enfermeira. Mestre em Recursos Naturais pela UFCG, nayariane@gmail.com.

ativos e saudáveis se faz necessário ampliar o olhar para este grupo, a fim de promover autonomia e qualidade de vida durante essa fase (RODRIGUES et al., 2016).

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa-PNSPI, criada em 16 de Outubro de 2006 aborda em seu texto a promoção do envelhecimento ativo, assegurando a manutenção das capacidades funcionais e da autonomia da pessoa idosa, discorrendo em algumas de suas diretrizes pontos relacionados à prática do exercício físico. Recomendando que o idoso seja acompanhado por uma equipe multiprofissional, destacando o profissional de saúde educação física, pois ele é o principal responsável por orientar, desenvolver, coordenar, programar e executar as atividades físicas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006; NETO et al., 2018).

O processo de envelhecimento encontra-se atrelado ao desenvolvimento de doenças, destacando as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que resulta em comorbidades, limitando os movimentos, em razão das fragilidades musculoesqueléticas, osteoarticulares. Considerando essas condições e limitações, a prática de atividade física (AF) torna-se essencial para garantir a prevenção de agravos e a promoção de saúde, visando alcançar um envelhecimento saudável com mais qualidade de vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019; KRETSCHMER, 2020).

A prática de atividade física resulta em benefícios significativos para a saúde em todas as dimensões, implicando na manutenção e na melhora da qualidade de vida nos aspectos físicos, psicológicos e na fisiologia geral do corpo humano. Essa prática deve considerar alguns elementos, como intensidade e tempo de duração, sendo necessária a sua adaptação para os idosos. Os fatores analisados para avaliação da realização desses exercícios envolvem: a idade, sexo, presenças de morbidades, fatores sociais relacionados, estrutura familiar além de outros como condições socioeconômicas e situação de saúde (MARQUES et al., 2016; SANTOS et al., 2017; COSTA et al., 2019).

Assim, o presente estudo tem por objetivo discutir a eficácia da atividade física para melhoria da vitalidade e da capacidade funcional dos idosos, identificando os fatores que podem estar limitando a sua prática.

METODOLOGIA

Essa pesquisa consiste em uma revisão da literatura realizada no mês de junho de 2020, por meio de busca de material empírico em sites de publicações científicas e nas bibliotecas virtuais: SciELO, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Portal Periódico Capes e a Política

Nacional de Saúde a Pessoa Idosa. Para o levantamento de dados foram utilizados os seguintes descritores (DeCS): “Atividade física”, “Envelhecimento Saudável” e “Qualidade de Vida”, correlacionados pelo operador booleano “AND”.

Os critérios de inclusão envolveram: artigos disponíveis na íntegra, publicados entre os anos de 2015 a 2020, nos idiomas português, inglês e espanhol, também incluídos artigos que atingissem os objetivos de abordar os fatores limitantes e a eficácia da prática de atividade física para idosos. Foram excluídos os que não atendiam ao foco da discussão, apenas tangenciando o tema proposto e artigos repetidos entre as bases.

O cruzamento dos descritores resultou em uma quantidade inicial de 498 artigos, sendo posteriormente filtrados criteriosamente contabilizando uma redução para 160 estudos, e visando atender os objetivos do estudo, considerando os critérios de inclusão, totalizando 10 artigos que embasaram o estudo e possibilitaram o aprofundamento da discussão.

Em seguida, foi realizada a análise e discussão dos resultados, sendo esta fundamentada na literatura especializada da temática. Os resultados estão apresentados de modo sistematizado e organizado em categorias, a fim de permitir uma melhor compreensão e atender à proposta inicial do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a obtenção dos resultados, foram construídas duas categorias para nortear e organizar a discussão: **I-** Identificando Fatores Limitantes para a Prática da Atividade Física por Idosos e **II-** Eficácia da Atividade Física e suas Repercussões na Qualidade de vida dos idosos.

Categoria I- Identificando Fatores Limitantes para a Prática da Atividade Física por Idosos

Para promover saúde e prevenir a perda funcional que acontece com a pessoa idosa, a prática de exercícios físicos é firmemente enfatizada pelos inúmeros benefícios que proporciona, preservando o idoso e assim permitindo que desempenhe suas tarefas diárias. Para que objetivos como estes sejam alcançados é necessário uma reformulação e criação de políticas públicas voltadas tanto para a pessoa idosa como para a equipe de saúde que prestará todo o acompanhamento, sendo a atenção primária o principal elo entre as ações ofertadas e o idoso (RODRIGUES et al., 2016).



É evidente que o envelhecimento funcional limita os aspectos físicos, psicológicos e sociais, porém nem sempre isso acontece em decorrência desse processo, mas sim, pelo estilo de vida adotado pelo idoso. Assim, constata-se que a nutrição adequada rica em frutas, hortaliças, grãos e carne, associada à prática esportiva de qualidade são fundamentais para a prevenção de agravos a saúde (KRUG et al., 2015).

No Brasil estima-se que 50% a 70% da população são inativos ou descumprem as recomendações necessárias à prática de AF para uma saúde de qualidade, se configurando um problema de saúde pública, uma vez que tal pratica é crucial nas medidas preventivas, Semelhante à América Latina, onde se tem pouco investimento em políticas públicas, consolidando as altas taxas de desigualdades sociais e uma baixa qualidade de vida (KRETSCHMER, DUMITH, 2020).

Santos et al (2017) referem que o fato de idosos estarem inseridos em programas comunitários de atividade física não garantem a sua permanência, sendo este um fator relevante no contexto de promoção à saúde da pessoa idosa, pois não adianta apenas aderir momentaneamente aos programas oferecidos, mas sim, permanecer nestes frequentemente e nas demais atividades ofertadas.

Dentre os vários os fatores que levam a desistência do idoso na execução dessas atividades, destacam-se: a presença de doenças do aparelho locomotor como a osteoporose, apontando os indivíduos do sexo masculino como aqueles que desistem mais rápido das atividades, uma vez que, as formas e didáticas programadas não são muito atrativas, principalmente para os homens. Para o sexo feminino evidencia-se que as atividades mais adotadas são aquelas que exigem menos esforço físico, como caminhada frequente, pilates, hidroginástica, sendo estas associadas a fatores emocionais (SANTOS et al., 2017).

Um fator muito importante observado é que idosos que moram com familiares apresentam menor QV do que aqueles que moram sozinhos, isso se configura devido à exigência de uma maior autonomia para realização de tarefas domésticas. Por ainda existir a ideia de que as atividades direcionadas ao cuidado da casa e da família são um papel feminino, as mulheres estão mais voltadas para essas práticas de AF, e os homens as práticas que exigem um maior esforço físico (MARQUES et al., 2016; SANTOS et al., 2017; COSTA et al., 2019).

Em homens de meia idade, fisicamente ativos evidenciam-se mais benefícios relacionados à saúde entre eles a diminuição da sintomatologia do envelhecimento, além de que homens com menos sintomas realizam com mais frequência AF. Entretanto, homens na

mesma faixa etária e que estão acima do peso apresentam menor frequência e inatividade física acentuada (SOUZA, 2016).

Com o envelhecimento os processos fisiológicos ficam mais lentos o que pode levar ao acúmulo de gordura abdominal, culminando no desenvolvimento de doenças crônicas, em morbidades e fatores relacionados, sendo preciso manter uma vida fisicamente ativa, garantindo a prevenção de doenças e a promoção da saúde, bem como, o envelhecimento mais saudável. Torna-se imprescindível desenvolver mais políticas públicas direcionadas aos idosos com uma qualidade de vida comprometida, orientando e incentivando a prática de atividades físicas de modo adequado (SOUZA, 2016; FERRETTI, 2019).

Os fatores socioeconômicos influenciam diretamente nas práticas das AF, além disso, o ambiente pode ser favorável ou não a adoção dessas práticas, sendo fundamental buscar alternativas e ferramentas de motivação, assim o ambiente social seguro, predispõe a um maior número de praticantes de AF. Ressalta-se uma maior frequência da prática de atividades físicas quando o idoso reside próximo a uma área de lazer, com ambientação harmônica, arborizada e segura, havendo uma redução significativa dessa frequência ao considerar os que residem em áreas impróprias para AF, com movimentação, falta de pavimentação, insegurança (KRETSCHMER, DUMITH, 2020).

Observa-se que a zona urbana e rural também apresenta discrepância em relação aos idosos praticantes das AF. Pegorari et al (2015) apresentam que os idosos da zona rural possui mais resistência as atividades físicas do que os da zona urbana, sendo comprovado em um estudo que a zona urbana de um município de Florianópolis, apresenta um índice de 29,7% de idosos ativos, já na zona rural de Minas Gerais, 10,1% são ativos, em relação ao sexo, as mulheres são três vezes mais inativas do que os homens, sendo esses 2,38% mais propensos de desenvolver transtornos mentais .

Esses fatores acontecem com mais frequência em razão da falta de informações educacionais, áreas impróprias para atividades de lazer, ocupação com as atividades do campo, isolamento social, menor possibilidade de recursos e prevalência de algumas doenças crônicas e dificuldades ao acesso a serviços de saúde (PEGORARI, et al,2015).

Porém, quando o idoso apresenta alguma morbidade, como comprometimento musculoesquelético, este pode ser o fator limitante para o desenvolvimento da atividade física, no Brasil apenas 22,6% não possui doenças crônicas, sendo preciso avaliar a capacidade funcional de cada idoso. Algumas doenças como artrite e hipertensão encontra-se mais prevalente em idosos inativos no estado de São Paulo, destacando os residentes da zona

rural, enquanto os da zona urbana da Bahia apresentaram menor taxa de adoecimento (PEGORARI, et al, 2015; KRUG, et al, 2015).

Categoria II- A Eficácia da Atividade Física e suas repercussões na Qualidade de vida dos idosos

A fim de evitar a prevalência das doenças incapacitantes em conjunto com as doenças ocasionadas pela perda funcional, são necessárias estratégias de intervenção voltadas para promoção, prevenção e proteção das morbidades que acometem o idoso, ressaltando a atenção primária sendo esta a porta de entrada responsável por estimular a qualidade, a independência e a autonomia do idoso (TEIXEIRA, 2016).

Vale salientar, que os profissionais de saúde devem estimular a promoção do envelhecimento ativo e saudável, adotando estratégias de manutenção da saúde e a prevenção de doenças crônicas e suas complicações por meio da atividade física, visando obter resultados significativos. Diversas pesquisas buscam compreender melhor o efeito do exercício físico em idosos verificando seu desempenho em múltiplas tarefas. (TEIXEIRA, 2016).

Teixeira (2016) afirma que apesar dos inúmeros benefícios adquiridos com a prática de exercícios físicos, não existe uma alternativa ideal que envolva todas as modalidades, assim considerando a facilidade de acesso, a caminhada se torna um dos exercícios mais amplamente praticados. Mas, estudos evidenciam que idosos praticantes de mais de uma modalidade de exercícios apresentam maior capacidade funcional, associado a uma melhora na saúde quando comparados com aqueles que praticam apenas uma modalidade.

Resultados estes relacionados à diminuição de doenças cardiovasculares, IMC reduzido, menor porcentagem de gordura e diminuição da pressão arterial. Evidenciando que uma prática frequente de exercícios mantém e melhora a capacidade funcional dos idosos (SILVA et al., 2018).

O gasto energético favorece a minimização dos sintomas como indisposição, ansiedade, depressão, alcançado em razão da liberação de neurotransmissores, como endorfina e serotonina que provocam efeitos satisfatórios como: a sensação de bem-estar, analgesia, bom humor e melhora do sono. Assim, atividades como caminhar e dançar provoca a melhora das dores crônicas, melhora o fluxo sanguíneo, a quebra de gordura, a desenvoltura de musculatura e força, o equilíbrio estático e dinâmico, a flexibilidade dos

membros, a agilidade e a potência aeróbica do idoso (KRUG et al., 2015; PEGORARI et al., 2015).

O exercício físico é indispensável para o processo de senescência, uma vez que tal prática reduz o risco de morte prematura, de quedas e lesões, uso excessivo de medicações e internações. Sua ação ocorre por meio da melhora da marcha, do equilíbrio e no fortalecimento ósseo, além de minimizar sentimentos depressivos, possuindo resultados satisfatórios após 2 a 4 meses de práticas de exercícios (TEIXEIRA, 2016).

Desta forma, pode se destacar diversos exercícios que promovem a movimentação corporal, levando ao desgaste de energia acima do nível de repouso, contribuindo para melhora física, psicológica e social, repercutindo em benefícios para a qualidade de vida e a capacidade funcional (TEIXEIRA, 2016).

Tabela1- Principais Atividades Físicas Adaptadas para idosos e seus Respectivos Benefícios para à saúde.

DANÇA (Realizada de 30 a 60 minutos)	Possibilita a melhoria da coordenação motora; Estimula a interação psíquica e social, aumenta a frequência cardíaca.
EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO MUSCULAR	Melhora a mobilidade física; Permite uma maior flexibilidade dos membros, reduz tensão muscular, reduz riscos de lesões.
YOGA E TAI-CHI-CHUAN (Realizada no mínimo 2 vezes por semana, durante 1h30min)	Melhora a postura corporal, a flexibilidade, a coordenação motora, ameniza a ansiedade, alivia as dores corporais, controla os batimentos cardíacos, diminui a pressão arterial, melhora a memória.
CAMINHADA	Melhora a qualidade do sono, Auxilia na prevenção do alzheimer, Previne doenças cardiovasculares, Estimula a circulação sanguínea, combate a osteoporose e melhora os níveis de colesterol e glicose.
NATAÇÃO	Estimula a perda de peso, auxilia no fortalecimento muscular, ameniza o estresse, fortalece as articulações, fortalece o sistema respiratório, promove a melhoria da circulação.



PILATES	Aumenta a força muscular, flexibilidade, coordenação e equilíbrio, corrige a postura, permite alívio das dores, melhora a capacidade respiratória, integralmente e corpo.
CAPOTERAPIA	Estimula o aumento de endorfina, gerando um efeito analgésico e tranquilizante.
HIDROGINÁSTICA	Permite relaxamento muscular, melhora a flexibilidade e a coordenação, fortalece a musculatura, auxilia na manutenção mineral óssea, melhora o reflexo, agilidade e velocidade e melhora a vascularização.

Fonte: Dados da Pesquisa. Cuité (PB), 2020.

Várias alterações são inerentes ao envelhecimento, e entre elas destaca-se a modificação da marcha, advinda de patologias degenerativas, como a Doença de Alzheimer, sendo objeto de estudo durante quatro meses para investigação dos efeitos de um programa de atividade física. Os idosos foram divididos em dois grupos, os idosos diagnosticados com doença de Alzheimer e outro os idosos saudáveis, os resultados mostraram que o exercício físico voltado para tarefas cognitivas é um importante aliado na melhoria da saúde de idosos com Alzheimer, pois promoveu melhora na mobilidade e equilíbrio dos pacientes, o que traz uma significativa diminuição no risco de quedas. (ORCIOLI-SILVA et al., 2018).

Estudo realizado no município de Sobral- CE com 57 Equipes de Saúde da Família escolhidos por possuírem grupos de idosos praticantes de atividade física, sendo avaliado o perfil dos idosos praticantes, assim como os motivos pelos quais os fizeram manter uma rotina de atividades que incluíam caminhadas, dança e aeróbica. Gráficos foram utilizados para expor os importantes resultados obtidos, apresentando os benefícios alcançados com a prática regular de exercícios, evidenciando, a melhora da dor para 56% dos idosos, e aumento da sensação de vitalidade e saúde para 44% dos entrevistados. Também sendo perceptível neste estudo a preservação da independência, pois apenas 23% dos idosos exibiram dependência parcial (RODRIGUES et al., 2016).

A qualidade de vida está diretamente associada à prática da atividade física, nesse sentido a qualidade de vida está relacionada também com a realização de atividades do cotidiano, idosos que mesmo depois de aposentados ainda trabalham ou mantêm relação com o emprego, e que ainda tem vida fisicamente ativa apresentam melhor qualidade de vida.

Nesse sentido, o fato de estarem aposentados implica em uma maior disponibilidade de tempo para participação de outras atividades e grupos comunitários, o que culmina com um maior nível de autonomia e autocuidado. (MARQUES et al., 2016; SANTOS et al., 2017; COSTA et al., 2019).

Quando se tem oportunidades em seu espaço físico as pessoas tendem a se exercitar melhor, assim como idosos que possuem animais de estimação, principalmente cachorros, tendem a caminhar mais tempo por semana, no qual afirma Brown et al, essas pessoas tendem a caminhar 300 minutos por semana quando comparado aos que não possuem, que caminham 168 minutos (KRETSCHMER, DUMITH, 2020).

O profissional da saúde deve mediar e incentivar a adoção de um estilo de vida mais saudável por idosos, possibilitando uma melhor qualidade de vida, minimizando os riscos e comprometimentos advindos do processo de envelhecimento, visando uma assistência holística e integral, não priorizando a cura da doença, mas sim evidenciando a prevenção, dando ênfase aos exercícios físicos como meio condicionante de saúde (TEIXEIRA, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Torna-se perceptível que a prática regular de exercícios físicos é fundamental em qualquer faixa etária, sendo um elemento essencial para a promoção da saúde dos idosos e a adoção de um estilo de vida mais saudável, repercutindo positivamente na manutenção e preservação da autonomia, funcionalidade e na qualidade de vida. Sendo preciso desenvolver mais estudos voltados a esta temática, visando sensibilizar cada vez mais, gestores, profissionais e idosos sobre os benefícios adquiridos com a prática das atividades físicas, permitindo o desenvolvimento de uma maior quantidade de materiais científicos que possam embasar os estudos e pesquisas.

O presente estudo reforça a eficácia da atividade física, elucidando os exercícios mais praticados pela pessoa idosa e suas adaptações, contribuindo assim para a disseminação do conhecimento. É imprescindível permitir o acesso dos idosos aos locais de lazer e atividade, ressaltando os seus benefícios e informando os direitos legais desses indivíduos a esses serviços, sendo necessária a participação do poder público e dos serviços de saúde, principalmente da atenção primária na monitorização dessa prática e na elaboração de possíveis estratégias.

REFERÊNCIAS

COSTA, Taiguara Bertelli; NERI, Anita Liberalesso. Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros: dados do Estudo FIBRA. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, p. e190022, 2019. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rbepid/2019.v22/e190022/>. Acesso em: 30 de Junho de 2020.

DA SILVA, Junio Pereira et al. Os benefícios da hidroginástica na terceira idade. 2017. Disponível em: http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/4__OS_BENEFICIOS_DA_HIDROGINASTICA_NA_TERCEIRA_IDADE.pdf. Acesso em 22 de junho de 2020.

DE ROSSO KRUG, Rodrigo et al. La percepción de las personas mayores sobre la actividad física y la alimentación saludable. **Revista Salud Uis**, v. 47, n. 2, p. 1, 2015. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072015000200003. Acesso em: 22 de Junho de 2020.

KRETSCHMER, et al. Prática de atividade física no lazer e ambiente percebido: um estudo de base populacional com adultos e idosos do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 23, p. e200043, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rbepid/2020.v23/e200043/>. Acesso em: 22 de Junho de 2020.

MARQUES, Larissa Pruner; SCHNEIDER, Ione Jayce Ceola; D'ORSI, Eleonora. Qualidade de vida e a associação com trabalho, Internet, participação em grupos e atividade física em idosos do Estudo EpiFloripa, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 32, n. 12, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2016001205009&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 22 de Junho de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Exercícios físicos garantem qualidade de vida a idosos. **Blog da Saúde**, 2019. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53940-idosos-que-praticam-exercicios-fisicos-tem-mais-qualidade-de-vida>. Acesso em: 30 de Julho de 2020.

ORCIOLI-SILVA, Diego et al. A program of physical activity improves gait impairment in people with Alzheimer's disease. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 24, n. 1, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-65742018000100310&script=sci_arttext. Acesso em: 22 de junho de 2020.

PEGORARI, Maycon Sousa et al. Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 26, n. 2, p. 233-241, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832015000200233&script=sci_arttext. Aesso em: 22 de Junho de 2020.

RODRIGUES, Antonia Regynara Moreira et al. Autonomia nas atividades de vida diária: Avaliação de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 19, n. 2, p. 279-293, 2016. Disponível em: <http://ken.pucsp.br/kairos/article/view/33027>. 22 de junho de 2020.

SANTOS, Cristiane Kelly Aquino dos et al. Permanência de idosos em um programa comunitário de atividade física e fatores associados. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 19, n. 2, p. 139-149, 2017. Disponível



em:https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-00372017000200139&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 22 de Junho de 2020.

SILVA, Anderson Bernardino da et al. Association between insufficient practice of physical exercise, walking, and other modalities in healthy elderly. **Journal of Physical Education**, v. 29, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2448-24552018000100165&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 22 de junho de 2020.

SOMMER, JAQUELINE. **OS BENEFÍCIOS FÍSICOS E A EXPERIÊNCIA DE DANÇAS COM IDOSOS**. 2017. Disponível em: <https://repositorio.pgsskroton.com.br/bitstream/123456789/15816/1/JAQUELINE%20MAIA-RA%20SOMMER.pdf>. Acesso em: 22 de junho de 2020.

SOUZA, Melissa de Carvalho et al. Fatores associados à prática de atividade física em homens de meia-idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 2, p. 102-107, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922016000200102&script=sci_arttext. Acesso em: 22 de Junho de 2020.

SANTOS, Karoleen Mattoso dos et al. **EFEITOS DO TREINAMENTO AERÓBICO SOBRE A SAÚDE DO IDOSO: UM ESTUDO DE REVISÃO SISTEMÁTICA**. PESQUISA & EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA, n. 13, 2018. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=2013EAD1&page=article&op=view&path%5B%5D=7007&path%5B%5D=3601>. Acesso em: 22 de junho de 2020.

TEIXEIRA, Jéssica de Nazaré Barbosa. **Exercício físico aplicado a idosos como recurso para promoção de saúde na atenção primária à saúde**. 2016. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/coleciona-sus/2016/35092/35092-1057.pdf>. Acesso em: 22 de junho de 2020.