

DOI: 10.46943/X.CIEH.2023.01.053

# AÇÕES SÓCIO RECREATIVAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

*Ellen Correia Fonseca de Oliveira<sup>1</sup>*

*Erika Correia Fonseca de Oliveira<sup>2</sup>*

*Maria do Carmo Clemente Marques Figueiredo<sup>3</sup>*

*Maria de Lourdes Farias Pontes<sup>4</sup>*

## RESUMO

O processo de envelhecimento ocorre inúmeras mudanças funcionais nos indivíduos, decorrentes do declínio irreversível das funções orgânicas que são decorrentes dessa fase de vida que pode comprometer a autonomia e independência da pessoa idosa e refletir significativamente em seu cotidiano. Esta pesquisa teve como objetivo investigar as ações sociorrecreativas voltadas para população idosa como promotora de saúde. Trata-se de um estudo de revisão integrativa, de natureza descritiva com abordagem qualitativa, oriunda de dissertação de mestrado profissional em gerontologia intitulada: "Ações sociorrecreativas para idosos: um protocolo de atividade para o jogo do câmbio", realizada no período de 2009 a 2019. A coleta dos dados seguiu-se a realização de uma busca *on-line* nas bases

1 Mestra em Gerontologia pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, correiaellen012@gmail.com;

2 Mestra em Gerontologia pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, erikacorreiafo@gmail.com;

3 Mestra em Gerontologia pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, marques.carminha@email.com;

4 Professora Doutora da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, profa.lourdespontes@gmail.com;

de dados LILACS, MEDLINE, Web of Science, Cinahl, Scopus selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde - DeCS padronizado. Foi utilizado o operador booleano *And*. Foram selecionados 17 artigos, onde foi possível identificar várias ações sociorrecreativas voltadas para população idosa, constituindo assim promotoras de saúde que puderam ser agrupadas em: (I) Atividades rítmicas e expressivas para promoção do idoso; (II) Programas de atividades físicas e sua relação com a capacidade funcional do idoso; (III) Atividades esportivas e cognitivas adaptadas para idosos. Foi possível constatar os benefícios das ações sociorrecreativas que se manifestam sob todos os aspectos do organismo, sejam eles, fisiológico, físico, social e emocional da pessoa idosa. A categoria (III) foi a mais relevante por constituir um total de nove estudos e por também apresentar a importância da subjetividade no que diz respeito à conscientização de se cuidar, do autoconhecimento, autoestima e da própria percepção de saúde, oportunizando através da prática esportiva estratégias de tomadas de decisão e autonomia para resolução de problemas decorrente dos tipos de situações de jogo, além de contribuir de forma enfática na independência e autonomia dos praticantes idosos.

**Palavras-chave:** Idoso, Atividade motora, Promoção da saúde, Recreação, Exercício físico.

## INTRODUÇÃO

O aumento da população idosa traz inquietação para as ações governamentais e para cada trabalhador do campo do envelhecimento, sendo considerado um dos maiores desafios da saúde pública. É nesta fase da vida que se observam inúmeras mudanças funcionais nos indivíduos, decorrentes do declínio irreversível das funções orgânicas que não são decorrentes de doenças, e sim ocorrem naturalmente com o passar do tempo (MIRANDA; MENDES, 2016).

Pessoas com faixa etária a partir de 60 anos são classificadas como idosos segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Sabe-se que há um grande aumento do envelhecimento populacional em todo mundo, principalmente nos países em desenvolvimento como o Brasil, oriundos de vários motivos, como o aumento da expectativa de vida, os avanços tecnológicos, como também o declínio da taxa de natalidade, mesmo assim, o país não está preparado, pois não se trata apenas de números e sim de aspectos sociais, culturais e psicológicos (RIBEIRO; JANEIRO, 2015).

Assim, o processo de envelhecimento não passa só por dimensões biológicas, incide também nas dimensões subjetivas e simbólicas da vida de cada pessoa, e é nesse sentido que se relaciona a saúde dos idosos ao seu direito de cidadania e à promoção da qualidade de vida (CARVALHO, 2010).

Ademais, acredita-se também que o processo de envelhecimento pode ter fatores internos e externos, uma vez que “[...] é possível imaginar que há cinco principais domínios da qualidade de vida: saúde e bem-estar; relações interpessoais; comunidade e moradia; crescimento pessoal e dignidade; e autoestima” (ALLEYNE, 2001 apud CARVALHO, 2010, p. 15).

A definição de saúde passou a ser compreendida de forma ampliada desde 1948 a partir do novo conceito de saúde proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), sendo então compreendida não mais como forma restrita de um estado de ausência de doenças e sim em uma visão mais holística, representando uma condição humana que

engloba dimensões físicas, sociais e psicológicas, refletida no comportamento individual das pessoas. A partir disso, é interessante destacar a influência entre a saúde e o ambiente, pois essa relação reflete diretamente na qualidade de vida do ser humano, ou seja, meio ambiente, convívio familiar, saneamento básico, condições de vida digna está diretamente ligada a uma vida mais saudável (STEDILE *et al.*, 2015)

No processo de envelhecimento humano algumas capacidades físicas diminuem, decorrentes do declínio funcional do próprio organismo, podendo comprometer a autonomia e independência do sujeito e refletir significativamente em seu cotidiano (LEÃO *et al.*, 2017). Para Maia (2021) os efeitos negativos acerca do envelhecimento é a perda da funcionalidade, as mudanças da imagem corporal com o efeito de mais idade e alteração na aparência. Em termos sociais, a sociedade contemporânea ver a velhice como um ponto negativo, diante do fato de ser acometido por doenças que levam a dependência induzindo a procura de serviços de saúde, fármacos e diminuição na qualidade de vida (CASTIEL, ÁLVAREZ-DARDET 2007; PARANHOS, ALBUQUERQUE, GARRAFA 2017).

Outro fator negativo é o isolamento social, considerados por Manso, Lopes e Comosako (2018) como um dos grandes problemas que podem afetar negativamente a saúde do idoso. Diante do fato, o idoso apresenta alteração nos hormônios relacionados ao estresse, o que pode aumentar o risco da ocorrência de doenças cardiovasculares, metabólicas e até mesmo a incidência do suicídio. O processo de envelhecimento, por muitos idosos, ainda é considerado uma fase desfavorável e consequentemente muitos deles ficam isolados, deprimidos e predispostos a doenças crônicas e degenerativas.

O processo de envelhecimento não se limita aos aspectos físicos e funcionais, mas também a outras mudanças psicológicas, culturais e sociais. Portanto, é importante compreender o idoso de forma integralizada, para assim entender que a velhice é mais uma fase da vida que deve ser respeitada, preservando os dois principais pilares para um envelhecimento saudável, a autonomia e a independência que podem ser potencializadas através de ações educativas e do incentivo

a intersetorialidade dos serviços de saúde voltados para pessoa idosa (AMTHAUER; FALK, 2017).

Entretanto, as ações de promoção à saúde e prevenção de doenças e agravos da pessoa idosa são relevantes para a sensibilização de construção de hábitos de vida saudáveis e com isso, para uma melhor qualidade de vida da população idosa. Assim, entende-se a necessidade do preparo para o envelhecimento, é de extrema importância que os idosos pratiquem atividades físicas e busquem o convívio social, isso favorecerá a saúde mental, incluindo ações sócio recreativas como recurso ou estratégia de controle aos efeitos negativos da velhice, em prol de um envelhecimento bem-sucedido. (SILVA *et al.*, 2016).

Para Oliveira *et al.* (2017) a atividade física promove experiências positivas, interações sociais, além de beneficiar aspectos da saúde física e geram qualidade de vida aos participantes. A prática de uma atividade física, a exemplo das atividades sócio recreativas auxilia na promoção da autonomia e da independência dos idosos, como também promove um envelhecimento ativo por meio da realização das atividades habituais do dia a dia (BESS; COLUSSI; DE MARCHI, 2017).

As ações sociorrecreativas são práticas corporais que possibilitam momentos de lazer, descontração, bem estar, por proporcionar socialização, melhoria e manutenção das capacidades físicas e funcionais, mas também estimulam o raciocínio lógico, tomadas de decisão que contribuem para a melhoria da qualidade de vida de seus praticantes (RIBEIRO *et al.*, 2014; GIL *et al.*, 2015; OLIVEIRA *et al.*, 2017).

As atividades recreativas são importantes para estimular os idosos a socialização, ser tolerantes, respeito com os demais indivíduos, favorecendo a interação social, resgate da independência, traz alegria e diversão, como também melhora a qualidade de vida e trazem contribuições positivas para a vida do idoso (TRIGO *et al.*, 2020).

Diante disto, analisar ações sociorrecreativas utilizadas para a promoção da saúde do idoso nas produções científicas nos últimos anos, pode auxiliar fundamentando esta prática a partir de evidências científicas. Assim este estudo levanta a seguinte questão norteadora: Quais as

evidências sobre as ações sócio recreativas para promoção da saúde do idoso?

Portanto, este estudo objetivou investigar as evidências científicas sobre as ações sócio recreativas voltadas para população idosa como promotora de saúde.

## METODOLOGIA

O referido estudo tratou-se de um estudo de revisão integrativa, de natureza descritiva com abordagem qualitativa que permitiu buscar de forma ampla artigos em bases eletrônicas *on line* com o intuito de investigar as ações sociorecreativas voltadas para população idosa como promotora de saúde.

De acordo com Mendes, Silveira e Galvão (2008) revisão integrativa é uma combinação de informações da literatura teórica e empírica, reunindo uma dimensão de propostas como os conceitos, a revisão de teorias, as evidências e a análise de problemas metodológicos de uma temática discutida.

Para realizar esse estudo adotou-se um método estruturado e subdividido em seis fases recomendadas por Mendes, Silveira e Galvão (2008), a saber, de acordo com as seguintes etapas: A elaboração da pergunta norteadora “Quais as evidências científicas sobre ações sócio recreativas voltadas para promoção da saúde do idoso?”, abordadas em publicações disseminadas em periódicos *on-line* na área da Saúde, no período de 10 anos; A busca na literatura com o objetivo de uma justaposição da temática e elaboração do referencial teórico; A coleta dos dados seguiu-se a realização de uma busca *on-line* nas bases de dados da *Literature of Latin America and the Caribbean* (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Web of Science*, *Cinahl*, *Scopus* selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde - DeCS padronizados: “Idoso”, “Atividade Motora”, “Promoção da Saúde”, “Recreação” e “Exercício físico”, como palavra-chave: Voleibol adaptado utilizando o operador booleano *And*.

Nesta etapa estabeleceram-se os critérios de inclusão: estudos publicados na modalidade de artigo científico originais; estar disponível na íntegra nas bases eletrônicas já citadas; ter sido publicado entre os anos de 2010 a 2019; estar no idioma português, inglês e espanhol. Foram excluídos da amostra: Teses, Dissertações, Trabalhos de conclusão de curso, artigos de revisão, como também capítulos de livros e os que não respondessem à questão norteadora.

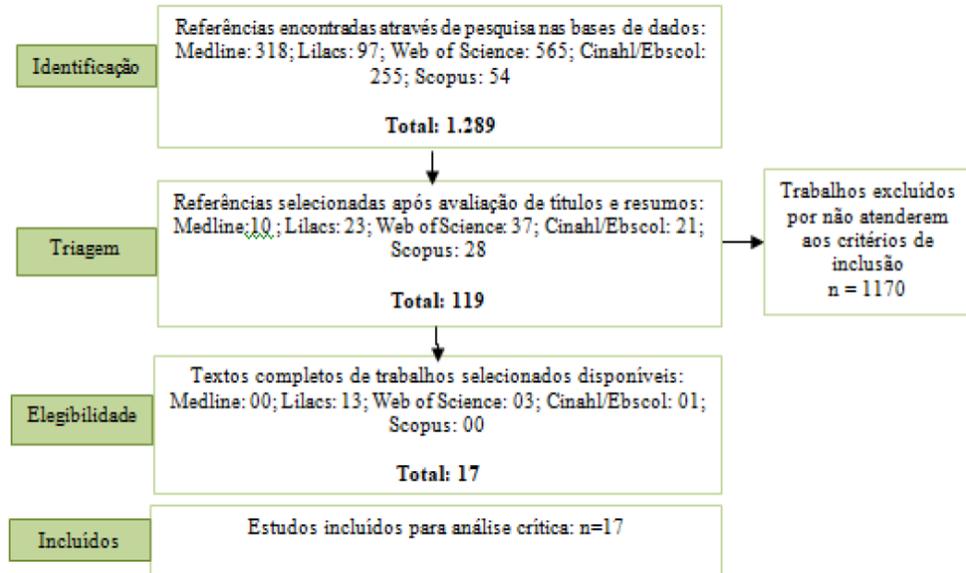
A análise crítica dos estudos foi realizada para que os dados empíricos ligados ao objeto de estudo pudessem ser descritos e analisados. Dentre os métodos para a análise crítica dos estudos em revisão, foi utilizada a análise de conteúdo citadas por Bardin (2011), emergindo as seguintes categorias de análise: Categoria I - Atividade rítmica e expressiva para promoção da saúde do idoso; Categoria II – Programa de atividades físicas e sua relação com a capacidade funcional do idoso; Categoria III – Atividades esportivas/cognitivas adaptadas para idosos. A análise de conteúdo é considerada um método de pesquisa que visa obter de forma sistemática, objetivando descrever o conteúdo das mensagens, permitindo a conclusão dos conhecimentos relativos à percepção das mensagens pelo autor (BARDIN, 2011).

A discussão dos resultados foi organizada segundo variáveis relacionadas ao periódico (título, periódico, ano, país, idioma e desenho do estudo), como também os objetivos, resultados e as ações sócio recreativas com a finalidade de identificar a base central abordada neste estudo.

A apresentação da revisão realizada uma leitura analítica dos artigos, refinando-os e selecionando-os mediante verificação da temática definidos nos critérios pré-estabelecidos como critérios de busca.

A figura 1 esboça o caminho metodológico percorrido através do fluxograma, utilizado para busca e rastreamento das publicações presentes nas bases de dados, permitindo posteriormente a seleção para análise do presente estudo.

**Figura 1** – Fluxograma do delineamento para construção do estudo com métodos de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos artigos adaptada do Diagrama do Processo de Seleção dos Estudos – *PRISMA FLOW DIAGRAM*.



**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 17 artigos selecionados se destacam as ações sociorrecreativas voltadas para população idosa como promotora de saúde. Neste sentido, observou-se um leque de opções de diversos tipos de atividades físicas como instrumentos norteadores para melhoria de qualidade de vida dos idosos, tanto no aspecto físico como mental e social, destacando a importância da prática regular de atividades físicas para essa população descritas no Quadro 1.

**Quadro 01** – Caracterização dos 17 artigos, com ênfase no recorte temporal dos últimos 10 anos, organizado segundo o título, ano, base de dados, periódico, país, idioma e desenho de estudo.

Variáveis				
Título	Base de dados/ Periódico	País/ idioma	Desenho do estudo	Autores/ Ano
<b>E1</b> - Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão.	Lilacs Revista Brasileira de geriatria e Gerontologia	Brasil Português Inglês	Exploratório, Descritivo de abordagem quantitativa.	Oliveira <i>et al.</i> , 2017
<b>E2</b> - Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor.	Lilacs Revista Cubana de Investigaciones Biomedicas	República do Equador Espanhol	Analítico, Observacion al de abordagem quantitativa	Aguillar <i>et al.</i> , 2017
<b>E3</b> - Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança.	Lilacs Revista Kairós Gerontologia	Brasil Português	Descritivo de abordagem qualitativa	Gil <i>et al.</i> , 2015
<b>E4</b> - <i>Active Living Program: sports and leisure in health promotion and quality of life of seniors in Petrolina and Juazeiro, Brazil.</i>	Lilacs Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde	Brasil Inglês	Descritivo de abordagem qualitativa	Nascimento ; Juchem; Maduro, 2016
<b>E5</b> - Treinamento com pesos, modelo de programa sistematizado para a terceira idade	Lilacs Revista Brasileira de geriatria e Gerontologia	Brasil Português Inglês	Descritivo de abordagem qualitativa	Jambassi Filho <i>et al.</i> , 2011
<b>E6</b> - Capoterapia: elementos da capoeira na promoção do bem-estar do idoso. Relato de caso	Lilacs Comunicação, ciência e saúde	Brasil Português	Descritivo de abordagem qualitativa	Sardinha <i>et al.</i> , 2010
<b>E7</b> - Resiliência de idosos institucionalizados participantes de um programa com jogos	Lilacs Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde	Brasil Português	Analítico, Observacion al de abordagem qualitativa	Ribeiro <i>et al.</i> , 2014
<b>E8</b> - <i>The "Community Council of Capoeiras" promoting physical exercises for the older adults of Florianópolis - SC</i>	Lilacs Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde	Brasil Inglês	Descritivo de abordagem qualitativa	Krug <i>et al.</i> , 2015

Variáveis				
Título	Base de dados/ Periódico	País/ idioma	Desenho do estudo	Autores/ Ano
<b>E9</b> - <i>Comparison of physical fitness in elderly submitted to different interventions of physical exercise</i>	Lilacs Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde	Brasil Inglês	Análítico, Observacional prospectivo de abordagem quantitativa	Campos; Nakamura; Kokubun 2016
<b>E10</b> - Efeitos do jogo de câmbio na capacidade funcional e na atenção de idosos	Lilacs Estudos interdisciplinares de envelhecimento	Brasil Português	Estudo Descritivo, Quase-experimental de abordagem quantitativa	Bess; Colussi; Marchi, 2017
<b>E11</b> - Flexibilidade em adultos de 50 a 86 anos participantes de um programa de atividades físicas	Cinahal Revista brasileira de cineantropometria e desenvolvimento humano	Brasil Português	Estudo Descritivo, Quase-experimental de abordagem quantitativa	Antes; Costa; Benetti, 2013
<b>E12</b> - Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não-usuários.	Web of Science Caderno de Saúde Pública	Brasil Português Inglês	Estudo descritivo, transversal de abordagem quantitativa	Hallal <i>et al.</i> , 2010
<b>E13</b> - <i>Diversified health-related Nordic walking training programs and physical fitness of elderly women</i>	Web of Science Jornal de Saúde e Atividade Física	Polônia Inglês	Descritivo, observacional, de abordagem quantitativa	Wiech <i>et al.</i> , 2016
<b>E14</b> - <i>Effects of recreational exercises on strength, flexibility and balance of elderly seniors individuals</i>	Web of Science Juornal Physical Therapy Science	República da Coreia Inglês	Descritivo de abordagem qualitativa	cho; an; Yoo, 2014
<b>E15</b> - <i>Respiratory muscle strength and thoracoabdominal mobility in sedentary elderly, adults and players of adapted volleyball: a pilot study</i>	Lilacs Fisioterapia e pesquisa	Brasil Inglês	Transversal e caso-controle de abordagem quantitativa	Baltieri <i>et al.</i> , 2014
<b>E16</b> - Preensão palmar e mobilidade funcional em idosos com diferentes níveis de atividade física.	Lilacs Fisioterapia e pesquisa	Brasil Português Inglês	Descritivo, observacional, de abordagem quantitativa	Macedo; Freitas; Scheichr, 2014

Variáveis				
Título	Base de dados/ Periódico	País/ idioma	Desenho do estudo	Autores/ Ano
<b>E17</b> - Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos	Lilacs Revista brasileira de ciências do esporte	Brasil Português	Estudo descritivo, transversal de abordagem qualitativa	Castro; Lima; Duarte, 2016

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

De acordo com o quadro acima foi possível identificar no que diz respeito ao ano de publicação, na amostra consta artigos publicados entre 2010 à 2019, observando maior incidência de publicações no ano de 2014 com quatro artigos. Ainda com relação ao ano de publicação foram encontrados três artigos no ano de 2015, 2016 e 2017, dois no ano de 2011 e um em cada ano de 2010 e 2013. Como também não houve publicações entre os anos de 2018 à 2019.

Desses, 13 estudos foram selecionados a partir da base de dados da *Literature of Latin America and the Caribbean* (LILACS), seguido da base Web of Science com três estudos, Cinahl com apenas um estudo e a *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) e a *Scopus* não houveram estudos selecionados.

Dos 17 artigos selecionados, nove com abordagem quantitativa e oito estudos com abordagem qualitativa. No tocante tipo de estudo, foram evidenciados 13 estudos descritivos, quatro observacionais, três analíticos, dois quase experimentais, um exploratório. Quanto ao tipo de estudo, todas as produções científicas constituem em artigos originais, um caso controle, um prospectivo e três transversais.

O quadro 2 aponta a descrição dos objetivos, dos principais resultados e as ações sócio recreativas evidenciadas nos 17 estudos, que serviram de embasamento para elaboração desta pesquisa.

**Quadro 2** – Características dos artigos acerca dos objetivos, resultados e ações sociorecreativas direcionadas a promoção da saúde do idoso.

Nº	Objetivos	Principais Resultados	Ações sociorecreativas
<b>E1</b>	Investigar os fatores psicológicos e emocionais de idosos praticantes de dança de salão.	A dança trouxe um resultado satisfatório para saúde emocional e psicológica para os idosos. Observou que os níveis de ansiedade e sintomas de depressão são fatores que interferem diretamente na satisfação do idoso com a vida. A prática da dança contribuiu para expor aos seus praticantes a momentos de interação social, divertimento e lazer que promovem qualidade de vida.	*Dança de salão.
<b>E2</b>	Avaliar um programa de atividades físico- recreativas voltadas para o bem-estar físico e mental de idosos no Centro para Idosos.	O programa de atividades físico- recreativas para idosos apresentaram efeito positivo em relação ao bem-estar físico e mental dos idosos. Observou que há menor participação em atividades que exige esforço físico, enquanto as atividades mais recreativas do tipo passivo, ou seja, sem esforço físico tem uma maior adesão. As atividades físico-recreativas possibilitam socialização, a participação da família e momentos de descontração.	*Jogos de tabuleiro; Atividades ao ar livre; Atividades religiosas; Dinâmicas de grupo; *Atividades artísticas; Terapia de dança.
<b>E3</b>	Analisar os hábitos progressos e atuais de atividade física e de lazer em idosos praticantes de dança de um programa de extensão universitária	Evidências de benefícios biopsicossociais nas diferentes fases da vida. A dança considerada como uma atividade física poderá contribuir para um envelhecimento ativo.	*Dança.
<b>E4</b>	Ampliar os níveis de saúde física e mental de cidadãos idosos. Melhorar a saúde física e mental níveis na comunidade idosa local por meio de exercícios físicos.	O estudo apresentou benefícios como à troca de experiências e o fortalecimento dos laços sociais.	* Pilates; *Ginástica; *Natação; *Hidroginástica; *Musculação; *Tênis; *Atividades interdisciplinares: palestras de saúde, dinâmicas psicossociais, oficinas de arte-expressão e inclusão digital.

Nº	Objetivos	Principais Resultados	Ações sociorrecreativas
<b>E5</b>	Descrever o funcionamento do treinamento com pesos, que é uma das modalidades do Programa de Atividade Física para a Terceira Idade.	O treinamento com pesos pode contribuir para a manutenção ou mesmo aumento da flexibilidade em diferentes movimentos e articulações de idosos.	*Treinamento com pesos.
<b>E6</b>	Relatar o efeito da prática da capoterapia sobre a saúde física e mental de uma idosa e as mudanças benéficas em seu estilo de vida.	A atividade ressocializa o idoso, melhora a coordenação motora, a força muscular, a autoestima e diminui a depressão. A musicalidade proporciona descontração e resgata a memória do folclore nacional.	*A capoterapia é uma vertente da capoeira.
<b>E7</b>	Analisar a capacidade de resiliência em idosos residentes numa instituição de longa permanência que participaram de um programa de práticas corporais com jogos.	Os idosos demonstraram sensação de bem-estar durante a realização dos jogos. a tentativa constante de superação, a integração, a socialização, as aptidões físicas, cognitivas e, principalmente, a vitalidade.	*Jogos (Passa bola, Boliche e Bocha).
<b>E8</b>	Descrever a estrutura /desenvolvimento de ações de promoção de atividade física para idosos.	Os exercícios ajudam os idosos a serem independentes no desempenho das atividades de vida diária, melhorando sua qualidade de vida, a saúde aptidão físicos, e proporciona autonomia e inclusão social.	Atividade física (caminhada, exercícios resistidos ao ar livre, dança e aeróbica); Ações de promoção a saúde (testes de bioquímica, aconselhamento e palestras).
<b>E9</b>	Verificar a influência de dois tipos de intervenções de exercício físico sobre a aptidão física de idosos.	As intervenções foram benéficas a aptidão física de idosos devido ao aumento ou manutenção dos componentes da aptidão física após intervenção.	*Voleibol adaptado; *Exercícios de força e resistência; *Aeróbica.

Nº	Objetivos	Principais Resultados	Ações sociorecreativas
<b>E10</b>	Investigar os efeitos do jogo de câmbio na capacidade funcional e na atenção de idosos.	O jogo de câmbio foi benéfico aos idosos, pois apresentou uma melhora significativa da aptidão física e da atenção após a intervenção, o que o torna uma alternativa viável para a manutenção da capacidade funcional do idoso.	* Jogo de câmbio.
<b>E11</b>	Verificar o efeito de um programa de atividades físicas na flexibilidade, em adultos de 50 a 86 anos de ambos os sexos	A prática regular desta atividade física pode contribuir para a melhora e/ou a manutenção dos níveis de flexibilidade em idosos.	* Aulas de ginástica.
<b>E12</b>	Descrever o perfil dos usuários e não-usuários do Programa Academia da Cidade em Recife	Os usuários do Programa Academia da Cidade relatam estão satisfeitos com as atividades oferecidas e com os profissionais do programa.	*Caminhada; *Ginástica.
<b>E13</b>	Descrever mudanças na aptidão física de idosos. Mulheres participando de treinamentos diversificados relacionados à saúde.	A caminha proporcionou melhora significativa na resistência, na força muscular dos membros inferiores e o aumento da flexibilidade da coluna vertebral. O estudo confirmou a eficiência de ambos os programas de treinamento.	*Caminhada.
<b>E14</b>	Investigar os efeitos dos exercícios recreativos na força muscular, flexibilidade e equilíbrio de idosos com mais de 75 anos.	O estudo mostrou melhora significativa na força muscular, flexibilidade e equilíbrio dos idosos	*Caminhada.
<b>E15</b>	Avaliar e comparar a mobilidade toracoabdominal e a força muscular respiratória em sedentários e praticantes de voleibol adaptado.	Os resultados mostram que os praticantes do voleibol adaptado apresentaram maiores mobilidades torácicas e abdominais e superiores níveis de força muscular expiratória. Contribuindo para uma melhor postura e movimentação dos a caixa torácica.	* Voleibol adaptado.

Nº	Objetivos	Principais Resultados	Ações sociorrecreativas
E16	Avaliar e comparar a mobilidade funcional e a força de preensão palmar de idosos com diferentes níveis de atividade física.	Os resultados sugerem que idosos que mantêm uma prática esportiva, no caso o vôlei adaptado, apresentam melhor mobilidade funcional e força de preensão palmar.	* Voleibol adaptado.
E17	Analisar as percepções dos idosos sobre a sua participação nos Jogos recreativos da terceira idade.	Significados apontados pelos idosos foram de interação social, cuidados com a saúde, combate ao sedentarismo, adesão e permanência em programas de exercícios físicos. Saúde, aumento do círculo de amizades e oportunidade de lazer.	*Jogos de buraco, bisco, truco, dama, xadrez, tênis de mesa; *Dança de salão; *Lancebol; *Voleibol adaptado; *Boliche adaptado; *Natação; *Corrida de 3.000 metros; *Sinuca.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

A partir da leitura e análise dos artigos selecionados, foi possível identificar três categorias acerca das ações sociorrecreativas utilizadas para promoção da saúde dos idosos: I- Atividade rítmica e expressiva para promoção de saúde do idoso; II- Programas de atividades físicas e sua relação com a capacidade funcional do idoso; III- Atividades esportivas/cognitivas adaptadas para idosos.

**Tabela 1** - Categorias elencadas segundo a análise das evidências encontradas nos estudos no período de 2010-2019 acerca das ações sociorrecreativas na promoção da saúde do idoso, n=17

Variáveis		
Estudo	Categoria	N (%)
E1, E2, E3, E8, E17	I- Atividade rítmica e expressiva para promoção de saúde do idoso	05 (29,4%)
E2, E4, E5, E6, E8, E11, E12, E13, E14	II- Programas de atividades físicas e sua relação com a capacidade funcional do idoso	09 (52,9%)
E2, E4, E7, E9, E10, E15, E16, E17	III- Atividades esportivas/cognitivas adaptadas para idosos	08 (47%)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

De acordo com os resultados, foi possível perceber que todas as ações sociorrecreativas foram desenvolvidas em programas de atividades físicas promovidas por universidades e prefeituras orientadas pelo Ministério da Saúde fortalecendo a Política de Promoção da Saúde. Nos estudos selecionados, foram encontrados vários benefícios para a saúde da pessoa idosa, como exemplo o jogo do câmbio na melhoria da capacidade funcional e concentração. Já a capoterapia, que são atividades de fundamentos básicos da capoeira adaptados para pessoas idosas, aumenta autoestima e diminui a depressão, possibilita momentos de descontração pela musicalidade, assim pode-se compreender que cada um dos achados tem suas ações potencializadoras para melhoria da qualidade de vida dos praticantes.

Foi possível observar quanto às ações sociorrecreativas utilizadas para promoção da saúde dos idosos, em três categorias que serão discutidas a seguir:

### **Categoria I - Atividade rítmica e expressiva para promoção da saúde do idoso**

Em cinco estudos foram abordados a dança como ação sociorrecreativa sendo este, instrumento que proporciona uma melhoria da qualidade de vida para as pessoas idosas, principalmente no aspecto emocional e psicológico.

Oliveira *et al.* (2017) constatam que a dança de salão, contribui para a saúde emocional e psicológica de idosos e está ligada diretamente a satisfação com a vida. Como complementa o estudo de Aguillar *et al.* (2017), onde afirma que as ações recreativas como a dança e atividades com música, ritmo e de expressão corporal contribuem para um ambiente espontâneo de lazer que colabora para novas amizades, troca de experiências e o fortalecimento dos laços sociais.

Esses achados são corroborados por pesquisas que investigam benefícios biopsicossociais nas diferentes fases da vida, sendo neste caso mais uma vez a dança considerada como uma atividade física que poderá contribuir para um envelhecimento ativo despertando um

significado positivo de alegria, amizades, disposição e saúde (GIL *et al.*, 2015).

Portanto, as atividades de dança ajudam os idosos a serem independentes no desempenho das atividades de vida diária, melhorando sua qualidade de vida, saúde, aptidão física e proporciona autonomia e inclusão social (KRUG *et al.*, 2015). Corroborando com os achados do presente estudo, a pesquisa realizada por Silva *et al.* (2016) considera a dança como atividade importante, pois favorece a disposição para realização das atividades de vida diária, além de beneficiar a construção de uma boa imagem de si mesmo, cooperando para o desenvolvimento do autoconceito e das relações pessoais e interpessoais sadias. Ou seja, contatou-se que os idosos resgataram a relação social de forma benéfica e eficaz, tanto entre eles quanto com seus familiares, o que diminuiu o sedentarismo, solidão, isolamento, bem como doenças psíquicas decorrentes do afastamento social.

Castro, Lima e Duarte (2016) realizaram uma pesquisa identificando a percepção dos idosos em realizar ações sociorecreativas proposto por programa de atividade física no Brasil e foi evidenciado que com a dança há mudança dos hábitos de vida saudável promovendo saúde nos idosos praticantes desta atividade rítmica. Os autores ainda descreveram a preocupação dos idosos praticantes da dança em melhorar a qualidade de vida e a preocupação em retardar as consequências negativas do envelhecimento.

### **Categoria II – Programas de atividades físicas e sua relação com a capacidade funcional do idoso**

A partir da leitura dos estudos selecionados, pode-se afirmar que a prática regular de atividade física é um importante instrumento que contribui para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, principalmente na fase mais tardia da vida, pois entende-se que os exercícios físicos auxiliam diretamente na promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos proporcionando o bem estar e autonomia no processo de envelhecimento saudável. Como corrobora o estudo de Oliveira *et al.* (2017)

que trata principalmente dos benefícios psicológicos e emocionais, assim uma satisfação maior com a vida geral dos idosos, diminuindo a ansiedade e a depressão, através das atividades físicas.

Nos estudos realizados no Brasil com mesmo cunho metodológico de Antes, Costa e Benetti (2013); Hallal *et al.* (2010); Jambassi Filho *et al.* (2011); Krug *et al.* (2015); Nascimento, Juchem e Maduro, (2016); Sardinha *et al.* (2010). Como também as pesquisas de Aguillar *et al.* (2017); Cho, Na e Yoo (2014) e Wiech *et al.* (2016), realizados respectivamente na República do Equador, Polônia e Coreia descrevem várias atividades físicas desenvolvidas pelos programas de exercícios físicos e ações educativas em saúde, tais como: atividades ao ar livre, dinâmicas em grupo, atividades artísticas, atividades interdisciplinares, treinamentos de pesos, caminhadas, pilates, ginástica e hidroginástica.

A caminhada e os exercícios resistidos foram identificados em alguns estudos como atividade física praticada pelos idosos que podem contribuir para a melhoria ou manutenção da capacidade funcional e com isso uma melhor condição de vida desta população (CHO; NA; YOO, 2014; HALLAL *et al.*, 2010; KRUG *et al.*, 2015; JAMBASSI FILHO *et al.*, 2011).

No entanto Jambassi Filho *et al.* (2011) mostraram que o treinamento com pesos também pode contribuir para a manutenção ou mesmo aumento da flexibilidade em diferentes movimentos e articulações de idosos, fortalecendo a musculatura corporal e permitindo a manutenção e aumento da mobilidade articular.

Corroborando com tais achados a pesquisa de Sardinha *et al.* (2010) descreve sobre a utilização os movimentos básicos da capoeira adaptados para mulheres idosas, como exercícios de alongamento e de fortalecimento muscular de forma recreativa favorecendo um ambiente descontraído e possibilitando as potencialidades dos participantes respeitando suas limitações.

As práticas das ações socio-recreativas de forma regular, a exemplo das aulas de ginástica como programa de atividades físicas pode resultar na melhora e/ou a manutenção dos níveis de flexibilidade em idosos e que também influencia no desenvolvimento de outras capacidades

físicas como a resistência de força, equilíbrio, coordenação e resistência aeróbia (BESS; COLUSSI; DE MARCHI, 2017).

Foi identificado na amostra deste estudo, um programa público de promoção da saúde, a Academia da Cidade, vinculada à Secretaria de Saúde do Recife, que oferta atividades físicas, onde destaca a orientação à caminhada e aulas de ginástica contribuindo para o envelhecimento ativo e mais saudável (HALLAL *et al.*, 2010).

A caminhada pode proporcionar melhora significativa nas capacidades funcionais dos idosos, por possibilitar o desenvolvimento da resistência, força muscular dos membros inferiores e o aumento da flexibilidade da coluna vertebral. Esse estudo de revisão confirmou a eficiência de ambos os programas de treinamento, tanto de caminhada quanto de exercícios resistidos (WIECH *et al.*, 2016).

Assim corroborando com o presente estudo Cho, An e You (2014) destacam a importância dos exercícios recreativos para os idosos, pois resulta em melhorias estatisticamente significativas na força, flexibilidade e equilíbrio durante a caminhada influenciando diretamente na qualidade de vida destes participantes.

### **Categoria III – Atividades esportivas/cognitivas adaptadas para idosos**

Essa categoria foi considerada relevante por constituir de um número considerado de artigos encontrados no total de nove estudos e por também apresentar a importância da subjetividade no que diz respeito à conscientização de se cuidar, do autoconhecimento, autoestima e da própria percepção de saúde, oportunizando através da prática esportiva estratégias de tomadas de decisão e autonomia para resolução de problemas decorrente dos tipos de situações de jogo, além de contribuir de forma enfática na independência e autonomia do idoso. Assim as atividades esportivas melhoram a saúde física e mental e (AGUILLAR *et al.*, 2017; NASCIMENTO; JUCHEM; MADURO, 2016).

O que confirmam os achados do estudo de Ribeiro *et al.* (2014) no qual, evidenciou que os idosos demonstraram sensação de bem-estar

durante a realização dos jogos, na tentativa constante de superação, integração, socialização, aptidões físicas, cognitivas e, principalmente, vitalidade, o que estimula a capacidade de resiliência nos idosos participantes da pesquisa, destacando o espírito competitivo positivo, pois estimulou a persistência e a vontade de superação por desejar melhorar o seu desempenho esportivo, através do desenvolvimento da atenção e concentração durante o jogo.

Os esportes adaptados favorecem a participação de pessoas que apresentam limitações, como os idosos, possibilitando adequar a forma convencional a realidade dos participantes, tornando mais um meio de prática corporal enriquecedora proporcionando uma maior capacidade funcional e cognitiva para essa população (GORGATTI *et al.*, 2008).

O estudo de Campos, Nakamura e Kokubun (2016) aborda como esporte adaptado o voleibol, onde analisam dois grupos de idosos que praticam atividades físicas regular, sendo o primeiro praticante de voleibol adaptado e os outros praticantes de exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular, ambos os grupos obtiveram resultados positivos no aumento da aptidão física, mas o primeiro grupo teve um diferencial mais satisfatório para a resistência de força principalmente para membros superiores.

Assim, corroborando com tais achados no estudo de Macedo, Freitas e Scheicher (2014) foi possível identificar no vôlei adaptado melhor mobilidade funcional e força de preensão palmar nos participantes em diferentes níveis de atividades físicas.

O jogo do Câmbio é um esporte adaptado do voleibol destinado a pessoas de meia idade e idosos, tendo suas regras específicas para que possibilite uma prática adequada para esse público, respeitando suas limitações e potencializando suas habilidades motoras. O câmbio é jogado na quadra de vôlei e utiliza a bola dessa modalidade (BESS; COLUSSI; DE MARCHI, 2017).

Bess, Colussi e De Marchi (2017) afirmam os benefícios aos praticantes de câmbio que resultou numa melhora significativa da capacidade funcional, principalmente à força, resistência e mobilidade articular,

tornando uma alternativa que também colabora com a cognição, pois aumenta a concentração e atenção exigidas na execução das jogadas.

Fortalecendo essa evidência dos benefícios do câmbio, os achados de Baltieri *et al.* (2014) identificaram uma melhor postura e movimentação da caixa torácica dos participantes desta modalidade.

No estudo de Castro, Lima e Duarte (2016), os autores apresentam várias ações sócio recreativas como os jogos de tabuleiros e esportes adaptados como o voleibol e na sua abordagem analisou a importância da contribuição dos participantes no planejamento das próprias atividades físicas, apresentando como caráter socioeducativo, promovendo a pró- atividade e autonomia, tornando os co-autores do processo de ensino aprendizagem.

Os jogos de tabuleiros estimulam a concentração, atenção e memorização da população idosa por exigir estratégias para elaboração, tomadas de decisão durante a prática do jogo. Com isso, estimula a memória, tornando o idoso ativo, proporcionando bem-estar físico e mental (CASTRO; LIMA; DUARTE 2016).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Foi possível identificar ações sociorrecreativas voltadas para população idosa, tais como: danças, ginástica, atividades de tabuleiro, aeróbica, atividades intelectuais, atividades coletivas, treinamentos de força e esportes adaptados que contribuem para uma melhoria qualidade de vida dos seus praticantes constituindo assim promotoras de saúde que puderam ser agrupadas em atividades rítmicas e expressivas para promoção da saúde do idoso; programa de atividades físicas e sua relação com a capacidade funcional do idoso; e atividades esportivas/ cognitivas adaptadas para idosos.

Dos 17 estudos subsidiaram três categorias: 05 (29,4%) I- Atividade rítmica e expressiva para promoção de saúde do idoso; 09 (52,9%) II- Programa de atividades físicas e sua relação com a capacidade funcional do idoso e 08 (47%) III- Atividades esportivas/cognitivas adaptadas para idosos. Todas as ações sociorrecreativas identificadas nos estudos eram

oriundas de programas de atividades físicas, nas quais os autores descreviam acerca dos benefícios voltados não só para manutenção da saúde física e mental, mas também a promoção da saúde do idoso e melhor qualidade de vida.

Portanto a prática de atividade física pode contribuir para a manutenção ou aumento de habilidades físicas e que o esporte adaptado apresenta uma alternativa mais eficaz para atingir este objetivo, além de possibilitar várias situações de movimentos.

Foi possível constatar os benefícios das ações sociorecreativas que se manifestam sob todos os aspectos do organismo, sejam eles, fisiológico, físico, social e emocional dos idosos praticantes dessas atividades, sendo assim destaca-se o esporte adaptado, como o vôleibol, conhecido como o cãmbio, o mais citado nos estudos selecionados, uma estratégia para ampliação da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa no que diz respeito aos programas de lazer, esporte e atividade física, contribuindo para uma melhor qualidade de vida desta população.

Portanto é possível identificar que a forma recreativa presentes nas atividades físicas e esportivas estimula nos idosos a consciência da importância da prática regular dessas atividades para a promoção da saúde diminuindo assim o sedentarismo e auxiliando na construção de hábitos de vida saudáveis.

Sendo assim sugere-se a importância de produção científica sobre o esporte adaptado, a exemplo do cãmbio que pode ser uma estratégia eficaz para melhoria da qualidade de vida dos idosos oportunizando os participantes serem autores essenciais para a construção e planejamento das atividades propostas, pois o esporte estimula a cognição, por oferecer diversas estratégias e possibilidades de jogadas permitidas pelas situações do jogo, proporciona além do aumento e manutenção das capacidades funcionais, a concentração, autonomia e independência dos idosos.

Também é necessário estudos que analisem as regras, parte tática e técnica exigidas para este esporte, assim pode se propor meios para categorizar os participantes o nível de aptidão física e técnico podendo subdividir esta categoria como: iniciantes, intermediários e avançados,

podendo organizar da melhor forma a participação dos idosos em eventos esportivos correspondendo o grau da categoria apresentada para que o jogo se torne mais justo respeitando o estado físico e técnico dos participantes.

Por fim que profissionais de Educação Física possam subsidiar a importância necessária aos fundamentos básicos do esporte de forma mais eficaz e segura, sugerindo regras para que futuramente jogo adaptado se torne um esporte, a exemplo do câmbio.

A última parte do trabalho, também é considerada uma das mais importantes, tendo em vista que nesta sessão, deverão ser dedicados alguns apontamentos sobre as principais conclusões da pesquisa e prospecção da sua aplicação empírica para a comunidade científica. Também se abre a oportunidade de discussão sobre a necessidade de novas pesquisas no campo de atuação, bem como diálogos com as análises referidas ao longo do resumo.

## REFERÊNCIAS

AGUILLAR, Byron Hernández *et al.* Evaluación de un programa de actividad físico- recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. **Rev Cubana Invest Bioméd**, Ciudad de la Habana , v. 36, n. 4, p. 1-16, dic. 2017.

AMTHAUER, Camila; FALK, João Werner. Discursos dos profissionais de saúde da família na ótica da assistência à saúde do idoso. **Rev Fund Care Online**, v. 9, n. 1, p. 99-105, jan/mar, 2017.

ANTES, Daniele Ledur; COSTA, Maryelle Rizzatti; BENETTI, Tania Roseane Bertoldo. Flexibilidade em adultos de 50 a 86 anos participantes de um programa de atividades físicas. **Rev. bras. cineantropom. Desempenho hum**, v.15 n. 6. Florianópolis Nov./Dez. 2013.

BALTIERI, Leticia, *et al.* Respiratory muscle strength and thoracoabdominal mobility in sedentary elderly, adults and players of adapted volleyball: a pilot study. **Fisioter Pesq**, v. 21, n. 4, p. 314-319, 2014.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 229, p 2011.

BESS, Roseli; COLUSSI, Eliane Lucia; DE MARCHI, Ana Carolina Bertoletti. Efeitos do jogo de câmbio na capacidade funcional e na atenção de idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 22, n. 3, 2017.

CAMPOS, Leonardo de Priscila; NAKAMURA, Missaki; KOKUBUN, Eduardo. Comparison of physical fitness in elderly submitted to different physical exercise interventions. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 21, n. 1, p. 78-84, 2016.

CARVALHO, Rosane. **O processo de envelhecimento na visão dos idosos participantes dos grupos de convivência de Volta Redonda**: Subsídios para confecção de cartilha informativa. [Dissertação de Mestrado]. Volta Redonda: UniFOA; 2010. 108p.

CASTIEL, Luis David; ÁLVAREZ-DARDET, Carlos. La salud persecutoria. **Revista de Saúde Pública** [online], v. 41, n.3, 2007.

CASTRO, Marcela Rodrigues de; LIMA, Leopoldo Henriques Rezende; DUARTE, Emerson Rodrigues. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Rev Bras Ciênc Esporte**, v. 38, n. 3, p. 283-289, 2016.

CHO, Seong-il; AN, Duk – Hyun; YOO, Won – Gyu. Effects of recreational exercises on the strength, flexibility, and balance of old-old elderly individuals. **J. Phys. Ther. Sci.**, v. 26, p. 1583–1584, 2014.

GIL, Priscila Rodrigues *et al.* Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 18, n. 2, p. 227-245, abril- junho, 2015.

GORGATTI, Márcia Greguol *et al.* Tendência competitiva no esporte adaptado. **Arquivos Sanny de Pesquisa e Saúde**, Londrina, v. 18, n. 1, p. 18-25, 2008.

HALLAL, Pedro C. *et al.* Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não-usuários. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 70-78, jan, 2010.

JAMBASSI FILHO, José Claudio *et al.* Treinamento com pesos, modelo de Programa Sistematizado para a Terceira Idade. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v.14, n. 2,p. 395-402, 2011.

KRUG, Rodrigo de Rosso *et al.* The “Community Council of Capoeiras” promoting physical exercises for the older adults of Florianópolis – SC. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, Pelotas / RS, v. 20, n. 1, p. 93-99, Jan., 2015.

LEÃO, Denise Maria Maciel, *et al.* Socialização de idosos institucionalizados: oficina de pintura em uma ILPI de Rio Grande, RS. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 20, n.3, p. 459- 474, 2017.

MACEDO, Dayane de Oliveira; FREITAS, Letícia Mendes de; SCHEICHER, Marcos Eduardo. Preensão palmar e mobilidade funcional em idosos com diferentes níveis de atividade física. **Fisioter Pesq**, v. 21, n.2, p. 151-155, 2014.

MANSO, Maria Elisa Gonzalez; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa; COMOSAKO, Vanessa Tiemi. Idosos e isolamento social: algumas considerações. **Revista Longeviver**, 2018.

MAIA, Carlos. Percepções de envelhecimento e construção social da velhice. **Olhares sobre o envelhecimento: Estudos interdisciplinares**, v. 1, p. 169-178, 2021.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, Dez. 2008.

MIRANDA, Gabriella Morais Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** Rio de Janeiro. v.19, n.3, p. 507-519, June, 2016.

NAHAS, Markus. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 3. ed., 2003.

NASCIMENTO, Marcelo de Maio; JUCHEM, Luciano; MADURO, Luiz Alcides. Active Living Program: sports and leisure in health promotion and quality of life of seniors in Petrolina and Juazeiro, Brazil. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 21, n. 6, p. 593-599, 2016.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de *et al.* Investigação dos fatores emocionais e psicológicos de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 797-804, dezembro de 2017.

PARANHOS, Denise G. A. M; ALBUQUERQUE, Aline; GARRAFA, Volnei. Vulnerabilidade do paciente idoso à luz do princípio do cuidado centrado no paciente. **Saúde e Sociedade [online]**. v. 26, n. 4, 2017.

RIBEIRO, Paula Regina de Oliveira; JANEIRO, Cássia; **População Idosa**. Coleção Caravana de Educação em Direitos Humanos, Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República – SDH/PR e Faculdade Latino-americana de Ciências Sociais – Flacso Brasil, 2015.

RIBEIRO, Clécia Rodrigues Fernandes *et al.* Resiliência de idosos institucionalizados participantes de um programa com jogos. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**, Pelotas/RS, v. 19, n. 4, p. 465-466, Jul., 2014.

SARDINHA, Samy Sousa *et al.* Capoterapia: elementos da capoeira na promoção do bem-estar do idoso. Relato de caso. **Com. Ciências Saúde**. v. 21, n. 4, p. 349-354, 2010.

SILVA, Milena Vadineia *et al.* Dança: Um Recurso Terapêutico Na Terceira Idade. **Rev. enferm UFPE online**, Recife, v. 10, (Supl. 1), p. 232-8, 2016.

STEDILE, Nilva Lúcia Rech *et al.* Contribuições das conferências nacionais de saúde na definição de políticas públicas de ambiente e informação em saúde. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 20, n. 10, p. 2957-2971, 2015.

TRIGO, Isabella Georges Pelógia Farah *et al.* II Congresso de Estudantes de Medicina do Unifeso – II CEMED. **A importância da proatividade social, através de atividades recreativas, entre idosos que residem em casa asilar sobre a visão de acadêmicos de medicina.** Fundação Educacional Serra dos Órgãos. --- Teresópolis: Editora UNIFESO, p. 23. 2020.

WIECH, Monika *et al.* Diversified health-related Nordic walking training programs and physical fitness of elderly women. **Baltic Journal of Health and Physical Activity**, v. 8, n. 4, p. 147-156, 2016.