

# *ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO*

PHYSICAL ACTIVITY AND YOUR BENEFITS FOR QUALITY OF LIFE OF ELDERLY

**HERIVELTON PEREIRA DOS SANTOS**

Especialista em Saúde Pública com Ênfase em Saúde da Família  
Centro Universitário Uninter

**IZABELLE CRISTINA GARCIA RODRIGUES**

Escola Superior de Saúde, Biociências e Humanidades  
Centro Universitário Uninter

**IVANA DE FRANÇA GARCIA**

Escola Superior de Saúde, Biociências e Humanidades  
Centro Universitário Uninter

**JOÃO LUIZ COELHO RIBAS**

Escola Superior de Saúde, Biociências e Humanidades  
Centro Universitário Uninter

**VERA LUCIA PEREIRA DOS SANTOS**

Escola Superior de Saúde, Biociências e Humanidades  
Centro Universitário Uninter

## **RESUMO**

O estilo de vida saudável quando adotado por idosos, proporciona muitos benefícios à saúde já que o processo natural de envelhecer causa perdas físicas, psicológicas, sociais e culturais. Promover a saúde do idoso significa resgatar estas perdas e primar para que este, através da promoção pela prática de atividade física, melhore a forma como o mesmo lida com seu corpo e como se relaciona com as pessoas refletindo em outros comportamentos relacionados a qualidade de vida. Por meio de uma revisão de literatura, por intermédio de bases de pesquisa como LILACS, Scielo, Bireme, entre outras, este estudo traz como objetivo analisar as atividades mais impactantes para um envelhecimento com qualidade de vida. Por meio do estudo realizado pode-se perceber que o envelhecimento é um processo irreversível, que traz alterações biológicas, psicológicas e sociais, sendo então preciso atividades que estimulem estes três campos. O conjunto de atividades esportivas, mentais, alimentares e espirituais, realizadas por toda a sua vida é que irão determinar a forma como a pessoa irá envelhecer.

Palavras chave: Idoso. Qualidade de vida. Atividades físicas.

## **ABSTRACT**

The healthy lifestyle when adopted by elderly, provides many benefits to health since the natural process of aging causes physical, psychological, social and cultural losses. To promote the health of elderly means rescue these losses and excel for these, through the promotion of physical activity practice, improve the way it deals with your body and how it relates to people reflecting on other behaviors related to quality of

life. By means of a review of literature, by intermedium of the basis of research like LILACS, Scielo, Bireme, among others, this study brings how objective to analyze the activities more shocking for an aging with quality of life. Through the study, it can be seen that aging is an irreversible process that brings about biological, psychological and social changes, and therefore activities that stimulate these three fields are needed. The whole set of sports, mental, food and spiritual activities carried out throughout your life will determine how a person will grow old.

Keywords: Elderly. Quality of life. Physical Activities.

## INTRODUÇÃO

Devido a melhores condições de vida a sociedade tem passado por algumas transformações na estrutura etária caracterizada pela longevidade. O crescimento do número de idosos tem gerado mudanças nos modos de pensar e viver a velhice na sociedade (ALVES JUNIOR, 2006).

Vários fatores contribuíram para essa mudança demográfica, como por exemplo, a contenção de doenças infectocontagiosas, descoberta de antibióticos, vacinação em massa, ampliação de redes de água e esgoto entre outros (MINAYO, 2000).

O envelhecimento é um processo natural, sequencial, individual, acumulativo e irreversível de deterioração do organismo maduro. Esse processo se diferencia de pessoa para pessoa, causando perdas fisiológicas e funcionais, e pode se agravar dificultando o indivíduo a realizar suas atividades normalmente (MINAYO, 2000).

O envelhecer é considerado e definido pelos biólogos como ocorrência de várias mudanças letais no organismo humano, que diminuem a possibilidade dos indivíduos de sobreviverem (FIGUEIREDO, TONINI, 2006, p. 34).

Com o avançar da idade, o indivíduo se depara com alterações provenientes do próprio envelhecimento, as quais, são consideradas normais nesse processo, chamada de envelhecimento intrínseco, e alterações que ocorrem por fatores externos, como enfermidades, poluição do ar, luz solar, levando a um envelhecimento mais acelerado. Esses fatores externos podem ser minimizados com intervenções efetivas de saúde (BRUNNER & SUDDART, 2009, p.190).

O processo de envelhecimento é compreendido pela diminuição das atividades funcionais, implicando, assim, em enfermidades. Esse processo é inevitável e assim todos deveriam realizar atividades para enfrentar as mudanças que ocorrem durante a vida (BARREIRA e VIEIRA, 2004; UNDERWOOD, 1992).

Conforme afirma Camarano (2004) as pessoas buscam cada vez mais o prolongamento da vida e procuram junto com esse aumento - a qualidade de vida, um envelhecer sadio, onde o idoso possa desfrutar dos seus dias de forma agradável.

O presente trabalho teve como objetivo analisar quais atividades físicas podem proporcionar um envelhecimento com boa qualidade de vida. Especificamente buscou-se conhecer os pontos mais importantes para um bom envelhecimento; as ações da saúde pública para proporcionar um bom envelhecimento para os idosos e a regularidade com que as atividades físicas devem ser praticadas.

Procurou-se ainda, abordar questões como o envelhecimento populacional, seguido das epidemiologias do envelhecimento partindo então para a fisiologia do envelhecimento, após analisar as questões mencionadas parte-se então para a compreensão de quais atividades físicas podem ser benéficas para essa população, para daí então analisar para o que preconiza a legislação voltada para o idoso.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão de literatura classificada como qualitativa, onde busca-se com a coleta de informações obter resultados mais abrangentes e significativos. Segundo Gil (2002, p.90) a pesquisa qualitativa caracteriza-se por “um vaivém entre observação, reflexão e interpretação à medida que a análise progride, o que faz com que a ordenação lógica do trabalho torne-se significativamente mais complexa”.

Este estudo buscou analisar as atividades mais impactantes para que as pessoas possam envelhecer com uma boa qualidade de vida através dos seguintes descritores: qualidade de vida, idosos, bem-estar, atividades físicas, exercícios na terceira idade e sedentarismo. De acordo com os temas pesquisados foi possível levantar uma variedade significativa de artigos científicos relevantes ao tema por meio de bancos de dados, utilizando fontes como: LILACS (Literatura Científica e Técnica da América Latina e Caribe em Ciências da Saúde), Scielo (Biblioteca Científica Eletrônica), Medline (Literatura Internacional em Ciências da Saúde), BIREME (Biblioteca Virtual da Saúde) e sites oficiais, como o do Ministério da Saúde e ANVISA.

A pesquisa iniciou em janeiro de 2016 e encerrou em abril 2016. Os artigos selecionados foram selecionados conforme adesão ao tema pesquisado, sem interferência de período de publicação. Os critérios de inclusão para os estudos serem analisados foram artigos em português e que abordassem os descritores pré-definidos, já os critérios de exclusão foram: artigos em língua estrangeira e que não tivessem correlação com os descritores. Assim, dos 35 artigos encontrados foram selecionados apenas 20 que continham os descritores pré-estabelecidos.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### *Envelhecimento Populacional*

Segundo Jobim, Jobim (2015, p. 299) a Organização Mundial da Saúde define envelhecimento como “a soma de todas as alterações biológicas, fisiológicas e sociais, que depois de alcançar a idade adulta e ultrapassar a idade de desempenho máximo, leva a uma redução gradual das capacidades de adaptação e de desempenho psicofísico do indivíduo”. Além disto determina que o adulto se limita aos 65 anos, isso em países desenvolvidos, pois para os países em desenvolvimento esse limite é de 60 anos, após essa faixa etária torna-se idoso.

Segundo IBGE (2009), o Brasil apresenta um novo padrão demográfico, com a redução da taxa populacional, dentro desta redução consta um aumento da população que compõem a terceira idade e com aumento significativo no aumento de contingente de idosos. Essas modificações retratam um novo perfil demográfico que influencia as estruturas, políticas, sociais e econômicas do país. Diante desse cenário há cada vez mais a necessidade de investimentos e políticas públicas direcionadas para a área de pessoas idosas.

Camarano (2004, p. 26) explica que:

O crescimento da população idosa é consequência de dois processos: a alta fecundidade no passado, observada nos anos 1950 e 1960, comparada à fecundidade de hoje, e a redução da mortalidade da população idosa. Por um lado, a queda da fecundidade modificou a distribuição etária da população brasileira, fazendo com que a população idosa passasse a ser um componente

cada vez mais expressivo dentro da população total, resultando no envelhecimento pela base. Por outro, a redução da mortalidade trouxe como consequência o aumento no tempo vivido pelos idosos, isto é, alargou o topo da pirâmide, provocando o seu envelhecimento.

Uma das questões que deve ser considerada para a reformulação de políticas públicas de saúde é o fato de pessoas com, aproximadamente, 60 anos serem consideradas idosas, porém devido ao avanço tecnológico medicinal, essas pessoas encontram-se em pleno vigor físico e mental (CAMARANO, 2004).

O próximo item a ser estudado apontará os fatores epidemiológicos e fisiológicos que possibilitaram esse vigor para estas pessoas.

### *Epidemiologia e Fisiologia do envelhecimento*

O processo de envelhecer é o mesmo para todos, pois no envelhecer existem alterações metabólicas, nervosas, cardíacas, entre outras, porém a forma como estas alterações aparecerão nos idosos estão atreladas ao modo de vida que tiveram (JOBIM e JOBIM, 2015).

Ainda de acordo com os autores supracitados, as doenças crônicas estão relacionadas a falta de exercícios (sedentarismo), ao fumo, bebidas alcoólicas e má alimentação.

Lebrão e Laurenti (2005) fizeram um levantamento das doenças que mais atingem os idosos e os sintomas depressivos apareceram em 18,1% dos entrevistados, porém o número de idosos diagnosticados com depressão é bem inferior a isso. A doença com maior prevalência entre os entrevistados é a hipertensão, seguida de *diabetes melitus* e complicações circulatórias.

Nesse mesmo estudo foi possível identificar que os idosos apresentam grandes dificuldades para realizar as atividades básicas do dia a dia, além de apresentarem altos índices de quedas, que muitas vezes ocasionam fraturas. Vários problemas aqui apresentados poderiam ser minimizados com a prática de atividades físicas. Para Mattioli et al. (2015) algumas doenças relacionadas a geriatria estão interligadas aos baixos níveis forças musculares dos idosos, e nesse estudo afirmam ainda que:

(...) a participação em programas de atividade física irá contribuir para um envelhecimento saudável, por meio de um estilo de vida independente, melhorando a capacidade funcional. Além disso, estudos demonstram que indivíduos idosos beneficiam-se principalmente de programas constituídos de exercícios anaeróbicos para a manutenção e/ou ganho de massa muscular e, conseqüentemente, de força muscular (MATTIOLI et al., 2015).

Corroboram com esse pensamento Jobim e Jobim (2015), que afirmam que evidências apontam a prática de atividades físicas para minimizar os efeitos do processo de envelhecimento, pois com as atividades existe uma visível melhora na capacidade funcional do organismo.

Jobim e Jobim (2015) apontam que exercícios voltados para fortalecimento muscular podem auxiliar a prevenir quedas, instabilidade postural e a imobilidade, pois com o descondicionamento muscular, os músculos ficam mais rígidos, lentos e com contrações mais duradouras e como consequência dores musculares que podem ocasionar uma menor flexibilidade. Além disto, o envelhecimento traz como decorrência alterações hormonais, que podem impactar nas funções renais dos idosos, e por meio da disfunção renal, ocasionar em outras doenças, como: diabetes, pressão alta, entre outras, ou seja, mantendo seu corpo em funcionamento, com atividades físicas diárias várias disfunções podem ser evitadas.

Para Barbosa et al. (2015) é evidente a relação entre os níveis de atividades físicas e a qualidade de vida dos idosos. Os idosos que realizam atividades físicas regularmente terão conseqüentemente uma melhor qualidade de vida. Nesse mesmo estudo, Barbosa et al. (2015) afirmam que os exercícios físicos têm um impacto muito maior, na qualidade de vida, do que os exercícios casuais (atividade rotineiras, como caminhada até o trabalho, subir escadas, entre outros), mesmo que esses sejam mais frequentes. As tarefas diárias, como fazer compras, cozinhar ou trabalho doméstico, não apresentam esforço suficiente para elevar a sua frequência cardíaca, e também não tem uma periodicidade de tempo para realização de cada uma delas (Simões, 2013).

Simões (2015) aponta que a prática de esportes pode auxiliar na redução do risco de doenças mentais, ou seja, as atividades físicas estão interligadas as atividades cerebrais, auxiliando a preservá-las. E corroborando com esse pensamento, Massi et al. (2015) em seu estudo fez uma verificação de exercícios não apenas físicos, mas mentais, ou seja, estimulou a leitura e escrita nos idosos e obteve resultados positivos, pois os

resultados apontaram uma melhora na efetiva e na autoestima dos pesquisados. Já Chaves e Gil (2015) relacionaram a espiritualidade com a qualidade de vida dos idosos e os resultados demonstraram que há uma evolução na qualidade de vida dos idosos que reconhecem a importância da espiritualidade, pois assim, ampliam sua “capacidade de suportar o envelhecimento, perdas e dificuldades inerentes ao processo, enfrentando os sofrimentos” (CHAVES e GIL, 2015).

A alimentação, bem como o suporte social, são outros pontos impactantes relacionados ao bem-estar e a um envelhecimento adequado (BRASIL, 2013).

### *O idoso e a prática de exercícios*

São várias as modalidades esportivas que podem ser utilizadas para se obter uma boa qualidade de vida. Para cada necessidade há a indicação de uma atividade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a realização de ao menos 150 minutos de atividades por semana, “sendo que 75 minutos de atividade rigorosa mais de uma vez por semana é tão benéfico quanto 150 minutos de atividade moderada” (SIMÕES, 2013). Ainda para Simões, o importante é a realização de exercícios, mesmo que o idoso nunca tenha praticado uma atividade física, ele pode iniciar a prática a qualquer momento e isto certamente trará bons resultados.

Estudos apontam ainda, que os idosos que realizam regularmente atividades físicas vão aproximadamente 35% menos à médicos do que idosos sedentários. Além do impacto benéfico na qualidade de vida do idoso, isto impacta também nas unidades de saúde, pois diminui a procura as unidades (BRASIL,2013).

A prática de atividades físicas evita a obesidade, doenças cardiovasculares, câncer de mama e de reto, além de auxiliar no controle da pressão arterial e de diabetes tipo II (GHORAYEB, 2015).

Para Tribess e Virtuoso Júnior (p. 164, 2005):

O processo de envelhecimento em idades avançadas está associado a alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, bem como ao surgimento de doenças crônico-degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados (tabagismo, ingestão alimentar incorreta, tipo de atividade laboral, ausência de atividade física regular), que se refletem na redução da capacidade para realização das atividades da vida diária. O declínio nos níveis de atividade física habitual para idoso contribui para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas

doenças, como consequência a perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão funcional.

Se praticada com regularidade, a atividade física impacta positivamente na longevidade, mesmo em pessoas que tinham hábitos sedentários até os 50 anos (ARGENTO, 2010).

Para a Associação Brasileira de Cardiologia (2005), o esporte pode modificar a forma e aumentar o ritmo dos batimentos cardíacos. Esportistas como os maratonistas (atividades aeróbicas) apresentam uma forte adaptação do ritmo cardíaco, onde os ventrículos são dilatados e a espessura do tecido cardíaco não é tão espessa. Já os esportistas anaeróbicos, como os halterofilistas, apresentam os um coração com uma espessura grossa e pouca dilatação das cavidades. Ainda de acordo com o médico, muitas vezes é possível determinar se há a prática de atividades apenas pelo eletrocardiograma do paciente.

Para Vieira (2016), a atividade realizada é independente, pois o que se deve buscar com a prática de exercícios é melhorar o estado geral das pessoas e isto inclui o bem físico e mental, a sociabilização do indivíduo, a autoconfiança, melhoria na resistência, fortalecimento muscular e a habilidade de coordenação e reação.

#### *A legislação aplicada ao idoso*

De acordo com a Lei nº 10.741 de 1 de outubro de 2003, todas as pessoas com 60 anos ou mais tem o seu direito assegurado, por meio de políticas sociais públicas, a um envelhecimento saudável e em condições de dignidade, o estatuto do idoso foi criado com esta prerrogativa. Nessa mesma lei, no artigo nº 20, ainda dispõe sobre a Educação, Cultura, Esporte e Lazer, a qual menciona que os idosos têm direito “a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade” (BRASIL, 2003).

As políticas públicas voltadas para os idosos foram criadas visando melhorar a situação desta parte da população, visto que, conforme o relatório nacional sobre o envelhecimento da população no Brasil, há um aumento das pessoas acima de 60 anos; outro ponto que é possível identificar por meio desse relatório é que há um aumento da

longevidade dos idosos. Além do estatuto do Idoso, existem outras várias legislações que visam a proteção dessas pessoas, mas apesar da criação de políticas de proteção e da criação de programas voltados para os idosos é possível observar que há uma distância ainda entre o que é disposto na lei e a realidade vivida por esta população. Há uma parte da sociedade que reivindica que a lei seja aplicada de forma integral, e que o idoso possa envelhecer com saúde, qualidade de vida e de forma respeitosa (GOMES, 2012).

O Ministério da Saúde, por sua vez, criou o Programa “Brasil Saudável” que visa: Criar políticas públicas que promovam modos de viver mais saudáveis em todas as etapas da vida, favorecendo a prática de atividades físicas no cotidiano e no lazer, o acesso a alimentos saudáveis e a redução do consumo de tabaco. Estas questões são a base para o envelhecimento saudável, um envelhecimento que signifique também um ganho substancial em qualidade de vida e saúde (BRASIL, 2005).

O Ministério da Saúde busca com este programa um envelhecimento ativo, que se trata de um envelhecimento saudável, onde há um reconhecimento dos direitos das pessoas mais velhas, e esse direito vai além da preocupação com a saúde. Atenta-se também para o modo como as pessoas envelhecem, ou seja, busca-se uma expectativa de vida saudável, onde pode se compreender uma vida sem incapacidades físicas. Obviamente, para esse programa obter êxito precisará do apoio da sociedade, pois o indivíduo terá que se adequar ao novo estilo de vida saudável (BRASIL, 2005). A população adotando esse programa e disseminando o bem-estar de um envelhecer ativo, os custos com a saúde seriam minimizados, “já que o que encarece os gastos são as deficiências e a saúde precária, geralmente associada à velhice” (BRASIL, 2005), pois com a população saudável teriam menos internamentos e menos custos com pensões e aposentadorias, pois a população poderia produzir por mais tempo.

Por meio da Portaria Nº 2.528 de 19 de outubro de 2006, o Ministério da Saúde instituiu a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa em 2006, que tem por finalidade “recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde” (BRASIL, 2006).

Ainda de acordo com a Portaria supracitada, para o bem-estar dos idosos, o processo de promoção à saúde deve-se iniciar o mais cedo possível. Visando a promoção à saúde, esta política definiu as seguintes diretrizes (BRASIL, 2006):

- Promoção do envelhecimento ativo e saudável;
- Atenção integral, integrada à saúde da pessoa idosa;
- Estímulo às ações Inter setoriais, visando à integralidade da atenção;
- Provimento de recursos capazes de assegurar qualidade da atenção à saúde da pessoa idosa;
- Estímulo à participação e fortalecimento do controle social;
- Formação e educação permanente dos profissionais de saúde do SUS na área de saúde da pessoa idosa;
- Divulgação e informação sobre a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa para profissionais de saúde, gestores e usuários do SUS;
- Promoção de cooperação nacional e internacional das experiências na atenção à saúde da pessoa idosa;
- Apoio ao desenvolvimento de estudos e pesquisas.

Essa política vem de encontro com a orientação da OMS, que propõe um envelhecimento ativo, responsabilizando os governos, a sociedade pela implantação de leis e políticas para a inserção harmoniosa dos idosos nas comunidades (BRASIL, 2006).

## **CONCLUSÃO**

Por meio do estudo realizado pode-se perceber que o envelhecimento é um processo irreversível, além das alterações biológicas é um período de intensas alterações psicológicas e sociais.

O conjunto de atividades esportivas, mentais, alimentares e espirituais, realizadas por toda a sua vida é que irão determinar a forma como a pessoa irá envelhecer. Cada item tem sua importância, porém todas essas ações feitas concomitantemente serão muito mais benéficas do que ações isoladas. Contudo, entre ações isoladas e

sedentarismo a melhor escolha ainda é a ação isolada, pois isso irá estimular alguma área do seu corpo, seja mental ou física.

Haveria benefícios para todos com a população obtendo um envelhecimento sadio, pois os governos teriam menos custos com a saúde e a população idosa uma qualidade de vida na qual poderia desfrutar de benefícios. Para que isso aconteça, será necessário uma ação conjunta entre a sociedade e o Governo por meio de efetiva divulgação de programas que exaltem os benefícios de um envelhecimento ativo, bem como, o investimento em ações para que a população tenha acesso a atividades físicas.

Assim sendo, a prática de atividades físicas é essencial como forma de contribuir para a melhoria da qualidade de vida desses idosos frente ao processo de envelhecimento, provocando vigor, disposição e bem-estar físico, psicológico e social.

Este tema torna-se relevante para futuros estudos, visto que, a população idosa só vem aumentando no Brasil, bem como a procura por um envelhecer sadio.

## REFERÊNCIAS

ALVES JUNIOR, E. D. **Envelhecimento e Atividade física**: diversos olhares sobre a prevenção de quedas. Niterói: GEF/ UFF/Anima/Brazilfoundation, 2006.

ARGENTO, R. S. V. Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso. 2010. 32 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2010.

BARBOSA, A. P.; TEIXEIRA, T. G.; ORLANDI, B.;bvb+

- OLIVEIRA, N. T. B.; CONCONE, M. H. V. B. Nível de atividade física e qualidade de vida: um estudo comparativo entre idosos dos espaços rural e urbano. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.18, n.4, p. 743-754, 2015.

BARREIRA, K. S.; VIEIRA, L.J. E. S. O olhar da enfermagem para o idoso: revisão de literatura. **Revista de Enfermagem**, v.12, n. 3, p. 01-10, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso. Dispositivos Constitucionais Pertinentes. Lei nº. 10.741 de 1º de outubro de 2003. Normas Correlatas. Índice Temático. Brasília, 2003. Disponível em: <<http://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/70326/672768.pdf?sequence=2>> Acesso em: 3 fev. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il. Disponível em: < [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf) > Acesso em: 05 fev. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Portaria nº 2.528 de 19 de outubro. Brasília, 2006. Disponível em: < <http://www.saudeidoso.icict.fiocruz.br/pdf/PoliticaNacionaldeSaude-da-PessoaIdosa.pdf> > Acesso em: 05 fev. 2016.

\_\_\_\_\_. Portal Brasil 2013. Prática de exercícios físicos por idosos reduz ida ao médico. Disponível em: < <http://www.brasil.gov.br/saude/2013/10/pratica-de-exercicios-fisicos-por-idosos-reduz-ida-ao-medico> > Acesso em: 3 fev. 2016.

CAMARANO, A. A. **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro: IPEA, 2004.

CHAVES, L. J.; GIL, C. A. Concepções de idosos sobre espiritualidade relacionada ao envelhecimento e qualidade de vida. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 20, n. 12, p. 3641-3652, 2015.

FIGUEIREDO, N. M. A.; TONINI, T. **Gerontologia Atuação da enfermagem no processo de envelhecimento**. 1. ed. São Caetano do Sul, SP: Yendis, 2006.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, E. B. O. A legislação do idoso: direitos cumpridos e descumpridos. **Revista Kairós Gerontologia**. v. 15, n. 8, p. 83-97, 2012.

JOBIM, F. A. R. C.; JOBIM, E. F. C. Atividade Física, Nutrição e Estilo de Vida no Envelhecimento. **UNOPAR Cient. Cienc. Biol. Saúde**, v. 17, n. 4, p. 298-308, 2015.

LEBRÃO, M. L.; LAURENTI, R. Saúde, bem-estar e envelhecimento: o estudo SABE no Município de São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.8, n. 2, p. 127-141, 2005.

MASSI, G.; BERBERIAN, A. P.; GUARINELLO, A. C.; LOURENÇO, R. C.; TONOCCHI, R.; STECHMAN NETO, J. Linguagem e envelhecimento: práticas de escrita autobiográfica junto a idosos. **Rev. CEFAC**, v. 17, n. 6, p. 2065-2071, 2015.

MATTIOL, R. A.; CAVALLI, A. S.; RIBEIRO, J. A. B.; SILVA, M. C. Associação entre força de preensão manual e atividade física em idosos hipertensos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 4, p. 881-891, 2015.

MINAYO, M. C. S. A vida e a saúde do idoso na sociedade global e pós-industrial. **Arquivo de Geriatria e Gerontologia**, v.4, n.2, p.169-181, 1997.

HERIVELTON PEREIRA DOS SANTOS; IZABELLE CRISTINA GARCIA RODRIGUES; IVANA DE FRANÇA GARCIA;  
VERA LUCIA PEREIRA DOS SANTOS; JOÃO LUIZ COELHO RIBAS

SMELTZER, S.; BARE, B. G. (ed.) BRUNNER & SUDDART. **Tratado de Enfermagem Médico Cirúrgica**, 11. ed., vol. 1. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Diretriz de Reabilitação Cardíaca. v. 84, n. 5, p. 431-420, 2005.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JÚNIOR, J. S. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Rev. Saúde e Com.**, v. 1, n. 2, p. 163-172, 2005.

UNDERWOOD, B.R. **Saudável depois dos 55**. 1. ed. São Paulo: Maltese, 1992.

VIEIRA, A. **O esporte e a terceira idade**: uma relação mais que perfeita. Disponível em:< <http://www.sitemedico.com.br/site/boa-forma/fitness/7417-o-esporte-e-a-terceira-idade-uma-relacao-mais-que-perfeita> > Acesso em: 02 mar.2016.