



## IDENTIFICAÇÃO DOS IMPACTOS E FATORES ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR IDOSOS NA TERCEIRA IDADE COMO FORMA DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Cícero Mendes Soares Junior<sup>1</sup>  
Victor Hugo Mezênciã da Silva<sup>2</sup>  
Leonardo Monteiro Santos Ricardo<sup>3</sup>

### Resumo

**Introdução:** O envelhecimento é umas das fases da vida onde o corpo e a mente se alteram. Com o passar dos anos, o indivíduo mostra fisicamente com as funções diminuídas. O declínio nos níveis da atividade física constante para o idoso ajuda de forma significativa para a diminuição da aptidão funcional e a aparição de várias doenças relacionadas a este processo, trazendo como consequência a perda da capacidade funcional. **Objetivo:** Identificar os impactos e fatores associados à prática de atividades físicas por idosos na terceira idade. **Metodologia:** Esta pesquisa foi formulada a partir de fundamentos de uma revisão de literatura, de natureza básica, por meio de buscas e análises textuais explicadas nas bases de dados bibliográficos como artigos científicos e livros referentes ao tema abordado e de caráter qualitativo. **Conclusão:** Conclui-se que a atividade física proporciona resultados efetivos na melhoraria nas condições funcionais em decorrência do envelhecimento englobando os quatro aspectos fundamentais que contribuem para a qualidade de vida do idoso como a parte motora, cognitiva, afetiva e social.

**Palavras-Chave:** Benefícios, envelhecimento, exercícios, qualidade de vida.

### Abstract

**Introduction:** Aging is one of the phases in life where the body and mind change. As the years go by, the individual shows physically diminished functions. The decline in levels of constant physical activity for the elderly significantly helps to reduce functional

<sup>1</sup>Discente do Centro Universitário de Desenvolvimento do Centro-Oeste. E-mail: [cicero.junior@sounidesc.com.br](mailto:cicero.junior@sounidesc.com.br)

<sup>2</sup>Discente do Centro Universitário de Desenvolvimento do Centro-Oeste. E-mail: [victor.silva@sounidesc.com.br](mailto:victor.silva@sounidesc.com.br)

<sup>3</sup>Docente do Centro Universitário de Desenvolvimento do Centro-Oeste. E-mail: [leonardo.ricardo@unidesc.edu.br](mailto:leonardo.ricardo@unidesc.edu.br)

*fitness and the appearance of various diseases related to this process, resulting in the loss of functional capacity. **Objective:** To identify the impacts and factors associated with the practice of physical activities by elderly people in old age. **Methodology:** This research was formulated based on a literature review, of a basic nature, through searches and textual analyzes explained in bibliographic databases such as scientific articles and books referring to the topic addressed and of a qualitative nature. **Conclusion:** It is concluded that physical activity provides effective results in improving functional conditions as a result of aging, encompassing the four fundamental aspects that contribute to the elderly's quality of life, such as the motor, cognitive, affective and social aspects.*

**Keywords:** Benefits; Aging; Exercises; Quality of life.

### **Resumen**

**Introducción:** El envejecimiento es una de las fases de la vida donde el cuerpo y la mente cambian. Con el paso de los años el individuo muestra funciones físicamente disminuidas. La disminución de los niveles de actividad física constante en las personas mayores ayuda significativamente a reducir la aptitud funcional y la aparición de diversas enfermedades relacionadas con este proceso, derivando en la pérdida de la capacidad funcional. **Objetivo:** Identificar los impactos y factores asociados a la práctica de actividades físicas por parte de personas mayores en la vejez. **Metodología:** Esta investigación se formuló a partir de una revisión de literatura, de carácter básico, mediante búsquedas y análisis textuales explicados en bases de datos bibliográficas como artículos y libros científicos referentes al tema abordado y de carácter cualitativo. **Conclusión:** Se concluye que la actividad física proporciona resultados efectivos en la mejora de las condiciones funcionales como consecuencia del envejecimiento, abarcando los cuatro aspectos fundamentales que contribuyen a la calidad de vida del adulto mayor, como son el aspecto motor, cognitivo, afectivo y social.

**Palabras clave:** Beneficios; Envejecimiento; Ejercicios; Calidad de vida.

### **Introdução**

O envelhecimento é um acontecimento mundial que resulta no aumento da população idosa, tendo como reflexo a longevidade. Dessa maneira, a qualidade de vida desse público tem se tornado o foco de discussões pelos motivos que a envolvem. As pesquisas relacionadas ao processo natural do envelhecer e o aumento do grupo idoso

estão voltadas para a conexão entre o envelhecimento e a saúde voltados para prática regular de atividades físicas, com o objetivo de melhorar a capacidade funcional e o bem-estar dos indivíduos acima de 60 anos [1].

O envelhecimento é uma das fases da vida onde o corpo e a mente se alteram com o passar dos anos, o indivíduo mostra fisicamente com as funções diminuídas, necessitando recordar das atividades que auxiliam para uma melhoria na expectativa de vida [2].

O declínio nos níveis da atividade física constante para o idoso ajuda de forma significativa para a diminuição da aptidão funcional e a aparição de várias doenças relacionadas a este processo, trazendo como consequência a perda da capacidade funcional. Assim, tem sido destacada a prática de exercícios físicos como plano de prevenção das perdas dos componentes da aptidão física funcional e da saúde desse público [3].

Com o decorrer dos anos, a expectativa de vida dos brasileiros cresceu significativamente, aumentando o número de idosos na terceira idade em nosso país. Dessa forma, surge a necessidade em proporcionar ações de saúde que beneficiem uma melhora no bem-estar dessas pessoas. A prática de atividades físicas aparece como aliada neste processo. Quais os benefícios obtidos pelos idosos da terceira idade praticantes de atividade física? De qual forma a prática de atividades físicas pode colaborar na prevenção de enfermidades e melhoria da qualidade de vida dos idosos? Quais os fatores determinantes para que aconteça a iniciação da prática de atividades físicas por idosos?

Este estudo procura apresentar os benefícios da prática de atividade física para pessoas acima de 60 anos. É de suma relevância obter informações a respeito dessa temática para alertar a população sobre a necessidade de uma vida ativa e saudável durante o processo de envelhecimento.

A prática de atividade física e educativa promove aos idosos a serem mais ativos, aperfeiçoando a saúde, favorecendo para a autonomia e a reconhecerem mais as suas capacidades [4]. Praticar exercícios físicos moderados permite ao idoso sentir-se mais disposto, cresce o desejo para realizar tarefas e mostra mais vontade de viver [5].

A pesquisa torna-se significativa, pois, parte da hipótese que a prática de atividade moderada tem grande colaboração no desenvolvimento de aspectos da saúde conectados ao bem-estar. Além disso, perceber os fatores e impactos da atividade física

na vida dos idosos pode contribuir no desenvolvimento de programas que procuram promover a qualidade de vida na terceira idade.

O presente estudo teve como objetivo identificar os impactos e fatores associados à prática de atividades físicas por idosos na terceira idade. E também foram traçados os seguintes objetivos mostrar as melhorias que a atividade física proporciona para a saúde corpórea, psíquica e afetiva para o público idoso, discutir a necessidade da prática de atividades físicas na redução de patologias na terceira idade, demonstrar métodos para aprimorar o bem-estar do idoso e apresentar os benefícios da prática de atividades físicas para as pessoas da terceira idade.

Portanto, procurou-se coletar informações sobre o tema a partir de fundamentos de revisões da literatura por meio de buscas e análises textuais explicadas nas bases de dados bibliográficos como artigos científicos referentes ao tema abordado. Foram aplicados como descritores e pressupostos teóricos: atividades física, terceira idade e benefícios e qualidade de vida.

## **Metodologia**

Esta pesquisa foi formulada a partir de fundamentos de uma revisão de literatura, de natureza básica, por meio de buscas e análises textuais explicadas nas bases de dados bibliográficos como artigos científicos e livros referentes ao tema abordado. Foram aplicados como descritores e pressupostos teóricos: atividades física, terceira idade e benefícios e qualidade de vida.

É qualitativa por ser uma forma de busca que permite coletar as informações de indivíduos de maneira atenta, sem perder os pontos mais significativos para o entendimento do objeto e na análise dos resultados obtidos [6].

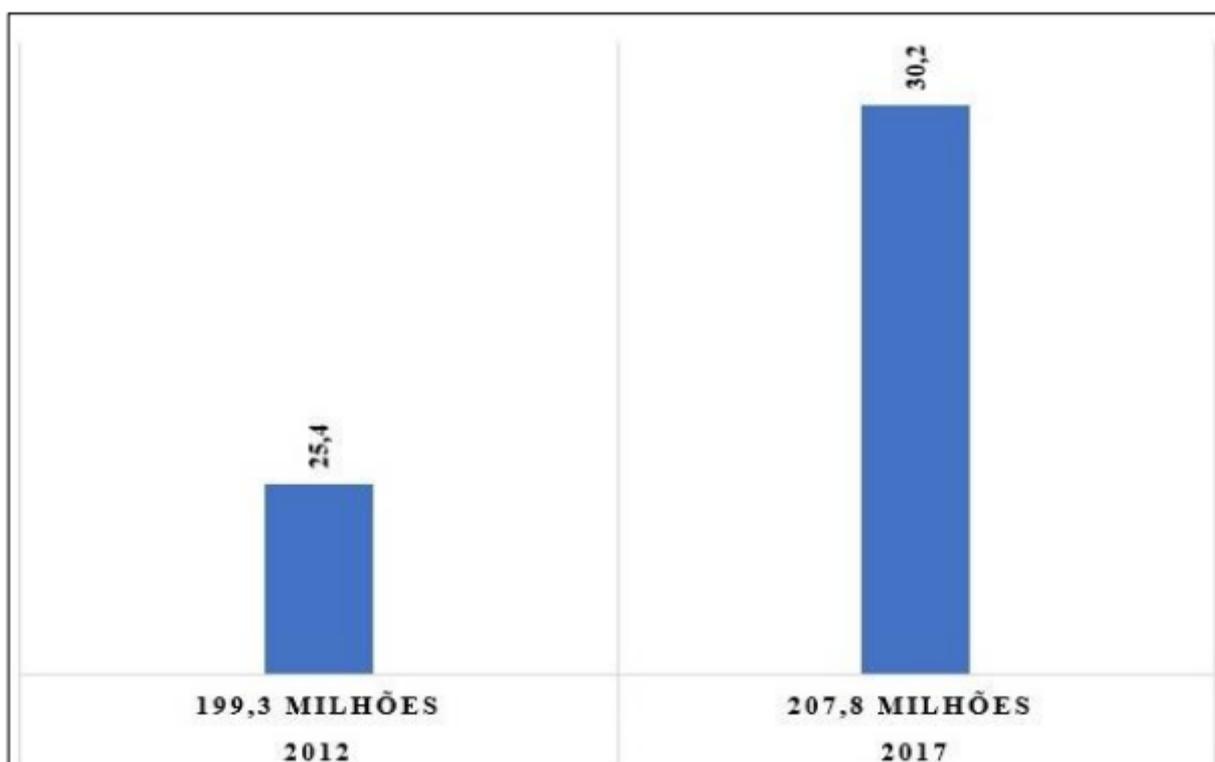
A coleta de dados foi efetuada no período de 29 de janeiro a 04 de abril de 2021, e foram utilizadas para a pesquisa através dos descritores benefícios, exercícios, envelhecimento; qualidade de vida, nas bases de dados Google Scholar, Scielo, PubMed e livros. Foi definido como método de inclusão artigos publicados entre os anos de 2004 a 2018. Assim, eliminando artigos e pesquisas que não foram empregadas nas rotinas de benefícios da atividade física para as pessoas da terceira idade, formando assim os devidos destaques da identificação dos impactos e fatores associados à prática de atividade física por idosos na terceira idade como forma de prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida, a partir de uma revisão literatura.

Dessa forma, foram obtidos 28 resultados das quais foram escolhidos 12 artigos, 4 teses e 2 livros. Após a seleção dos artigos e livro de acordo como os critérios de inclusão anteriormente apresentados, nessa ordem, foram realizadas as seguintes etapas: leitura seletiva e escolha do material que se acertavam aos propósitos referentes ao tema deste estudo, concluindo com a execução de leitura interpretativa e redação.

### **Terceira idade e suas etapas**

A Lei nº 10.741/2003 foi criada como o Estatuto do Idoso, cujo propósito é regular os direitos estabelecidos para as pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, o envelhecer é um direito e o seu acolhimento é um direito social, nos termos desta lei e da legislação vigente [1]. O gráfico 1 apresenta o número de idosos no Brasil.

Gráfico 1 – Número de idosos no Brasil Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas [7]



O envelhecimento pode ser definido como acabamento da eficiência no desempenho envolvido na manutenção da homeostase do organismo ampliando a fragilidade ao estresse e redução da efetividade. Enquanto isso, no processo biológico, transparece naturalmente e é ajuizado pelas modificações ocorridas no organismo do idoso [8].

Com as mudanças fisiológicas acontecem, de certa maneira, as do meio ambiente, social e cultural, proporcionando significativas contribuições no cotidiano da população idosa [9]. Nota-se que esses avanços são responsáveis pelo comodismo e dependência dos idosos atrapalhando em sua qualidade de vida [10].

As práticas corporais auxiliam para o bem-estar dos idosos, é interessante ressaltar que a prática regular de exercícios físicos promove aos idosos o desaparecimento de patologias como depressão, aprimora a cognição e proporciona um relacionamento familiar [11].

O envelhecimento dos habitantes não termina por aqui, a conservação é relevante, a partir do momento que possa armazenar qualidades ao decorrer da vida. Esse efeito acrescentado ao tempo de vida do idoso ocorre inicialmente em países avançados, no entanto, nos países em desenvolvimento que o envelhecer da população obtêm respostas mais significativas [12].

Nos tempos atuais, percebe-se que a sociedade está mais atenta com a situação de saúde e a sua qualidade de vida, por essa razão é notada os números de pessoas que procuram uma solução através dos exercícios físicos, remédios mais sugeridos voltados na área da medicina, planejando um melhor bem-estar ao chegar na terceira idade [8].

O processo do envelhecer acontece no corpo de formas extrínsecas e intrínsecas, causando grandes prejuízos, efeitos e modificações extremas que ocorre no organismo e para muitas pessoas esse processo torna-se complexo no quesito aceitação, com o decorrer dessa mudança é notada algumas características como ficar menos flexível, reduzindo a agilidade dos movimentos, articulações debilitadas que reflete em sua mobilidade e velocidade, os ossos ficam mais delicados, a mecânica respiratória no idoso se altera devido a diminuição da força das musculaturas inspiratórias e expiratórias resultando na fraqueza muscular e alteração na qualidade do aparelho cardiovascular, o que pode absorver várias irregularidades [13].

Por essa razão é significativo para as pessoas de idade avançada passar por esse ciclo da vida com autoridade, se esforçando para enfrentar essas mudanças no corpo e usando essa fase da melhor forma possível e com uma boa disposição [13].

O entretenimento é uma boa opção de escolha para contribuir no processo de aceitação do envelhecimento, brincadeiras e interações coletivas que incentivam a solidariedade, as atividades de convivência em grupo como o lazer, a dança e atividades que trabalham a área da socialização são fundamentais para o prosseguimento da estabilidade social do idoso, afastando-se da solidão e da exclusão social [13].

O exercício físico tem se apresentado como item essencial na renovação e proteção da saúde do idoso, pois auxilia na redução dos impactos da fisionomia causados pela idade e nas alterações psíquica e cognitiva; preserva a qualidade funcional e como resultado ajuda na liberação e independência. Programas de exercícios físicos precisam ser multidimensionais e abranger características como resistência, domínio e também pela condição animada com a concepção à socialização e descanso [14].

Os idosos constituem um grupo descrito pela grande transformação nas capacidades fisiológicas, psíquicas e funcionais, a capacidade física e o desempenho esportivo retrocedem durante o processo do envelhecer. Normalmente, as mudanças negativas associadas com a idade começam a surgir a partir dos trinta anos de idade [15].

O desenvolvimento do envelhecer proporciona mudanças fisiológicas e biológicas no organismo do idoso. O sistema nervoso e musculoesquelético apresenta envolvimento graves que afetam o equilíbrio corporal, o reflexo e a capacidade da sua marcha (SANTOS et al, 2016).

Uma relevante apuração de algumas buscas é que as pessoas idosas tendem a ser menos ágeis tanto no lazer como na área profissional. Muitas das modificações são associadas com a idade e se assemelham com a inatividade física, sendo interessante especificar os inevitáveis efeitos do envelhecimento daqueles ligados com a inatividade [15].

Se as alterações referentes ao envelhecer são devidas ao modo de vida, então a correção de uma atividade física, durante a adolescência e na idade avançada pode precaver ou retardar muitas das diversas sequelas do processo de envelhecimento [15].

### **Principais enfermidades relacionadas ao envelhecimento**

Certas doenças são visíveis na vida dos idosos, como a ausência da força muscular, a redução da densidade óssea, o aumento da gordura corpórea, a diminuição hormonal, a perda do débito cardíaco, o encolhimento da função essencial dos pulmões, a elevação da pressão arterial, entre outras. Todas estas mudanças causam desequilíbrios no organismo e fazendo com que o idoso se torne cada vez mais debilitado, podendo assim reduzir sua esperança de vida ou levá-lo ao falecimento precoce. Todas essas afecções mais referentes com o estilo de vida do que precisamente com a idade cronológica do idoso.

As principais doenças associadas ao envelhecimento são a artrite que é uma doença generalizada de razão desconhecida, severa e constante cuja maior ocorrência acontece entre mulheres. Causa incapacidade, morbidez, letalidade e responde pela diminuição da longevidade de 4 anos nos homens e de 1 anos nas mulheres. Abala especialmente articulações, sendo capaz de ocasionar sérias deficiências e afetando também outros órgãos como o coração, pulmões, pele, nervos, olhos e os tecidos subcutâneos [16].

Já a artrose é uma enfermidade das articulações sinoviais e se caracteriza pela perda focal da cartilagem e da solução óssea reparadora. Dentre as afecções reumáticas cria a razão separada de mais significativa de inabilidade locomotora. A osteoporose é uma doença osteometabólica situada ou generalizada que se descreve pela diminuição gradativa da massa/densidade óssea e mudanças da arquitetura do tecido ósseo trabecular, ocasionando estado de fraqueza óssea e acrescentando os riscos de ruptura [16].

As doenças cardíacas são as principais doenças cardiovasculares que afetam os idosos, sendo elas insuficiência cardíaca, doença arterial coronariana, doenças das válvulas do coração (estenose aórtica e insuficiência mitral), arritmias cardíacas ventriculares e supraventriculares e miocardiopatia hipertrófica. A hipertensão arterial é a mais constante das doenças crônicas em todo o mundo. Na terceira idade a sua presença cresce bastante, o que leva a enorme demanda à assistência médica, diretamente ou pelos distúrbios, principalmente pelos acidentes vasculares cerebrais [16].

A diabetes é ocasionada pelo déficit de produção e/ou de ação da insulina, que leva a indícios agudos e a complicações crônicas específicas. O transtorno envolve o metabolismo da glicose, das gorduras e das proteínas e tem sérios efeitos tanto quando aparece rápido como quando se instala devagar. Nos tempos atuais se cria em dificuldade de saúde pública pelo número de pessoas que adquirem a doença [16].

As quedas são ocasionadas por complicações da marcha e da estabilidade colocam os idosos em perigos aumentados, a frequência de quedas que ocasionam em contusões físicas, perdas ligadas ou períodos duradouros de imobilidade criando assim a inabilidade e dependência do idoso. As razões para as quedas são diminuições da clareza visual e auditiva, distúrbio ventricular, neuropatia periférica, alterações musculoesqueléticas, hipotensão postural ou medicamentos como antidepressivos, sedativos ou vasodilatadores [16].

Mediante a delicada investigação clínica pode ser definida à origem das quedas, sendo tomadas providências cabíveis para que os acontecimentos sejam evitados no futuro. Os perigos domésticos que ampliam as chances estão referentes a presença de tapetes soltos, degraus, lugar com pouca luz, falta de corrimão, pisos escorregadios, calçados inadequados, entre outros [16].

A doença de Alzheimer (DA) é um distúrbio neurodegenerativo progressivo e fatal que se apresenta por piora cognitiva, diferença de sintomas neuropsiquiátricos e de alterações comportamentais e um envolvimento progressivo das tarefas de vida diária, que normalmente mostra-se na terceira idade [17]. A depressão em idosos é marcada como grave e crescente problema de saúde pública nas últimas décadas, pois é na fase avançada que a depressão alcança os mais elevados índices de morbidade e mortalidade [18].

A doença de Parkinson (DP) é doença neurodegenerativa crônica que está ligada principalmente ao desenvolvimento do envelhecimento, atingindo 3% das pessoas acima de 65 anos e categorizando por ser a segunda enfermidade neurodegenerativa mais comum [19].

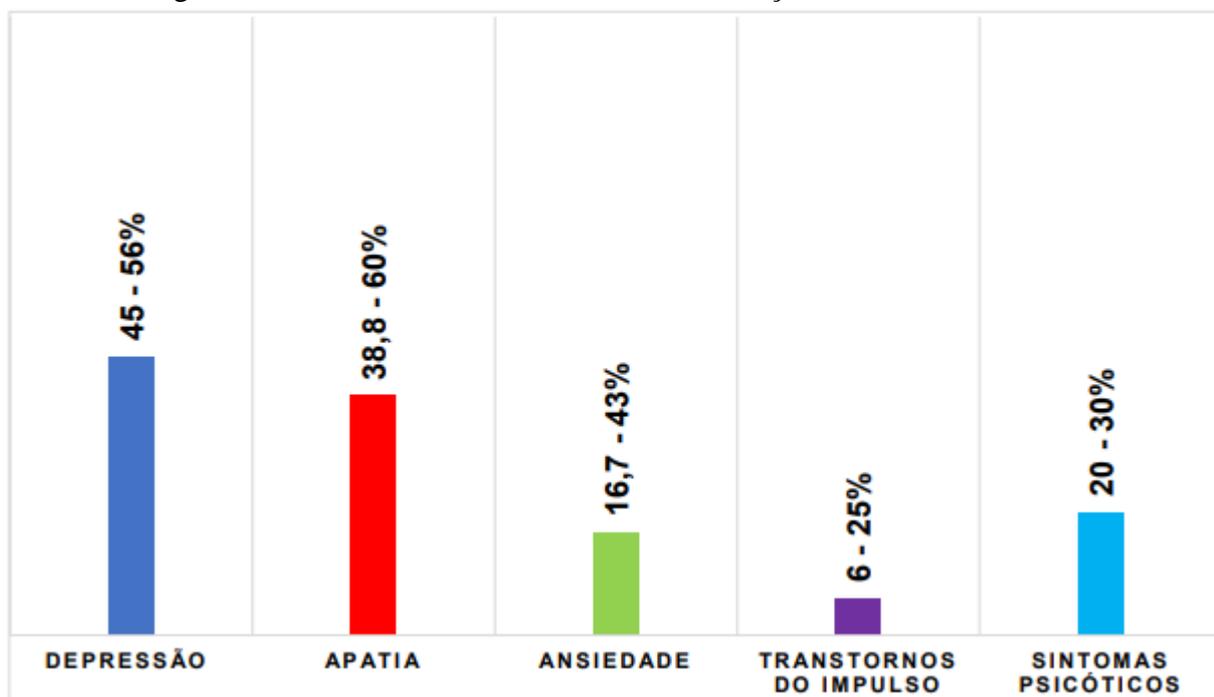
As características estão especialmente relacionadas às complicações do movimento, tais como instabilidade postural, rigidez, tremor de repouso e bradicinesia, as quais têm origens nos sinais e sintomas notórios para a análise médica. Entretanto, sabe-se que existe um conjunto de vários sintomas que não tem ligações motoras, tais como transtorno do sono, déficit olfativo, cognitivo e depressão que juntos, surgem à doença altamente impossibilitada [20].

É a segunda enfermidade neurodegenerativa mais comum no mundo, perdendo apenas para o Alzheimer. A prevalência em países produtivos varia na faixa de 0-3% contando com toda a sociedade e as pessoas acima de 60 anos é cerca de 1%. As taxas de ocorrências notificadas da doença são de 16-19 casos em cerca de 100.000 pessoas/ano [20].

Os números de casos envolvendo a doença de Parkinson aumentam depois dos 60 anos, e pesquisas realizadas somente com esses indivíduos descreve um acontecimento de 410-529 casos por 100.000 pessoas/ano, podendo ter uma redução nas faixas etárias próximas dos 80 anos, o que pode ser esclarecido pela dificuldade de pessoas serem diagnosticadas corretamente devido às comorbidades. Assim como na prevalência, a existência de DP em homens é maior do que em mulheres, supõe-se que

apareçam 59 mil casos/ano por 100.000 em idosos acima de 60 anos. O gráfico 2 apresenta a porcentagem de sinais e sintomas secundários da Doença de Parkinson [20].

Gráfico 2 – Porcentagem de sinais e sintomas secundários da Doença de Parkinson [21]



### **A influência da atividade física no bem-estar do idoso**

A prática de atividade física moderada tem papel essencial na melhoria da capacidade funcional à medida que retrata nas habilidades físicas, na dependência para realizar as atividades de vida diária, na apresentação de resistência física e na inclusão social, atrapalhando até mesmo no âmbito da saúde cognitiva [22].

Além disso, a origem de doenças crônicas está bastante ligada ao tabagismo, à alimentação inadequada e à inatividade física, mostra-se com frequência na população idosa, causada pelo estilo de vida moderno que preza nas atividades sedentárias e por outras razões [23]. Entende-se que as práticas de exercícios físicos cooperam para a qualidade de vida dos idosos no que se refere à capacidade funcional, dor e o estado de saúde como um todo. Evitando assim a origem de doenças relacionadas a pouca locomoção e ao sedentarismo [24].

Entende-se que a qualidade de vida no envelhecimento está voltada a aspectos como a autoestima, estado de saúde e o modo de vida, no caso percebe-se que o bemestar para o idoso como a modificação da saúde de forma absoluta e contínua [25].

Sendo assim, a adoção de um modo de vida ativo e saudável, é essencial para promoção de um envelhecimento com saúde e com a melhor qualidade [26]. Diante

disso, a prática de atividades físicas moderadas favorece de forma direta na promoção da saúde e aperfeiçoamento da qualidade do idoso, onde reduz as mudanças patológicas e melhora da capacidade funcional [25].

As mudanças físicas e fisiológicas positivas que verificam com maior independência funcional aos idosos também reproduzem positivamente nos níveis de bem-estar e podem ser obtidos através de diferentes programas de atividades físicas [27].

A capacidade de independência é um dos motivos que desempenha mais ação sobre a dignidade, integridade, iniciativa e autonomia dos idosos e, por essa razão é marcada como um elemento essencial da sua qualidade de vida [28].

Em se tratando no bem-estar dos idosos por meio de exercícios físicos, nota-se que, os idosos entendem os benefícios para a saúde física e cognitiva. Daí a relevância de programas voltados para atividades físicas que gere qualidade de vida para essa parte da população [28].

Desse modo, mostra-se o valor das políticas públicas que motivem a prática regular de exercícios físicos, especialmente nos grupos mais afetados por conta do sedentarismo: adultos, idosos e de modo específico às mulheres em situação de vulnerabilidade [29].

Cabe destacar que os principais motivos de risco para as doenças cardiovasculares são a inatividade física e o sedentarismo, os quais colaboram para o agravamento de doenças crônicas que atingem grande parte da população idosa. Assim, com a prática moderada da atividade física, é possível precaver a evolução de tais doenças como hipertensão arterial, diabetes, obesidade e depressão [30].

Considerando o sedentarismo como uma causa de risco para as doenças crônicas, para que possa ter um modo de vida mais saudável e ativo, além da integração da prática diária da atividade, é significativo que o indivíduo tenha outros costumes como uma boa refeição [31].

Apesar disso, os programas de atividades físicas voltadas para o desenvolvimento da força muscular e elasticidade têm sido apresentados como meio de aliviar ou reverter os efeitos negativos relacionados ao envelhecimento e/ou fatores ligados a ele, sobre esses elementos da capacidade funcional [32]. Diminuindo o progresso de imobilidade, sendo ser usados como estratégia preventiva primária, para manter e aprimorar o estado de saúde em qualquer idade, com efeitos e privilégios

diretos e indiretos na precaução e retardamento das perdas funcionais, reduzindo o risco de enfermidades e transtornos constantes do envelhecimento [33].

Talvez isso aconteça, pois, o processo de envelhecimento do idoso traz à tona a exigência da busca por atividades que podem leva-los a se tornar um idoso autônomo funcionalmente, além de prevenir quadros depressivos, avanço de baixa imunidade e maiores riscos de enfermidades [34].

Um jeito interessante, capaz de cooperar para a independência e autonomia dos indivíduos idosos para que se mantenham ativos e participativos socialmente, o que explica a necessidade de procurar e gerar novos conhecimentos científicos sobre esse tipo de categoria e seus inúmeros benefícios para os praticantes da terceira idade [35].

Além dos proveitos positivos obtidos pela atividade física para a qualidade de vida e a saúde mental dos idosos, tem-se de conceituar suas contribuições em nível de inclusão social e envolvimento que são possíveis a partir das fundações de apoio social existentes. A prática moderada de uma atividade física favorece as oportunidades de socializações dos indivíduos, ao mesmo tempo em que diminui a exclusão e o abandono [36].

### **Os benefícios que a atividade física favorece para a terceira idade**

O estilo de vida ativo saudável reduz as degenerações cometidas pelo envelhecimento, assim faz a conservação da capacidade funcional e a independência física. Mantendo a vida ativa tem como proteção contra muitas morbidades, uma delas, a sarcopenia que é perda de massa magra e força nos músculos com o envelhecer, envolvimento funcional, desempenho cognitivo e depressão, aumentando assim a qualidade de vida do idoso [37].

A capacidade funcional pode ser definida como a capacidade que um idoso tem de efetuar corretamente todas as atividades da vida diária sem nenhum dano físico ou mental como caminhar, passar, lavar louça, dança, dentre outros [38].

A probabilidade de envelhecer com qualidade de vida, implica que sejam formados para a população idosa bons atendimentos de saúde e uma atuação ativa na sociedade, que lhe permite aproximar alta capacidade funcional, uma vida autônoma e com maior duração [39].

Os principais benefícios de um desempenho ativo do idoso podem ser conhecidos, especialmente nas esferas biológica, psíquico e social, dentre os quais se mostram: a) crescimento/preservação da capacidade aeróbia; b) aumento/manutenção da

massa magra e redução do risco de Sarcopenia; c) diminuição da taxa de letalidade total; d) precaução de doenças coronarianas; e) prevenção/controle da diabetes do tipo II e hipertensão arterial; f) redução de acontecimentos de acidente vascular cerebral e demência; g) cuidado primário do câncer de mama e cólon; h) diminuição da ansiedade e do estresse; i) aperfeiçoa o estado de humor e da qualidade de vida [40].

A prática da caminhada para o idoso, não se determina somente na melhora na parte física mas como também atua no lado psicológico, cooperando no combate contra estados de humor como raiva, tensão, depressão, mas proporcionando vitalidade. Caminhar é uma prática simples e adequada para a execução da atividade física regular usada pelos indivíduos nos tempos livres, de lazer para aperfeiçoar a sua qualidade de vida [41].

Consequentemente, para se beneficiar de um envelhecimento saudável é necessário que seja aliado das atividades físicas, o idoso ou as pessoas da meia idade integrem-se em hábitos e ambientes saudáveis na sua rotina e tenha uma maior comunicação na sociedade em que vive [42].

O exercício físico é conhecido hoje como uma das melhores maneiras de conservar a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, fazendo influência benéfica sobre a condição funcional do organismo e sobre a sua performance. Como não existem remédios para evitar o envelhecimento, assume o exercício físico um papel principal. *O National Institutes of Health* e o *Centers for Disease Control and Prevention*, instituições do governo norte-americano, concluíram que todos os tipos de exercícios físicos apresentam ter os mesmos impactos benéficos para a saúde em geral [43].

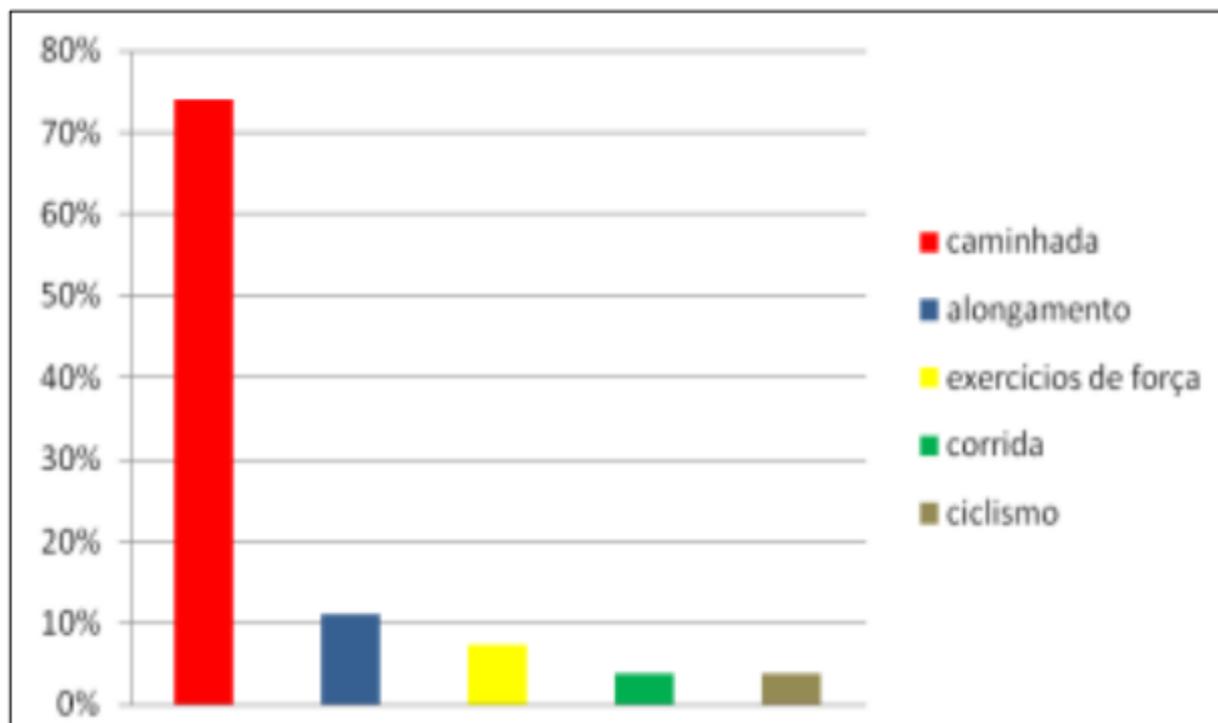
### **Contribuições específicas da realização de atividade física**

Com o passar dos anos, constatou-se que houve um crescimento na expectativa de vida, ou seja, as pessoas estão vivendo por mais tempo. Logo, tendem a ampliar mais problemas ligados ao envelhecimento e ao sedentarismo, ocasionando possíveis doenças crônicas. Por isso, a prática da atividade física (gráfico 3) no dia a dia vem contribuindo cada vez mais para os idosos, apresentando melhorias nos pequenos detalhes do seu cotidiano [44].

A caminhada no cotidiano é fundamental na prevenção da piora da saúde, alivia o declínio da função física, melhora no estado afetivo, o autoconceito, a autoestima e a

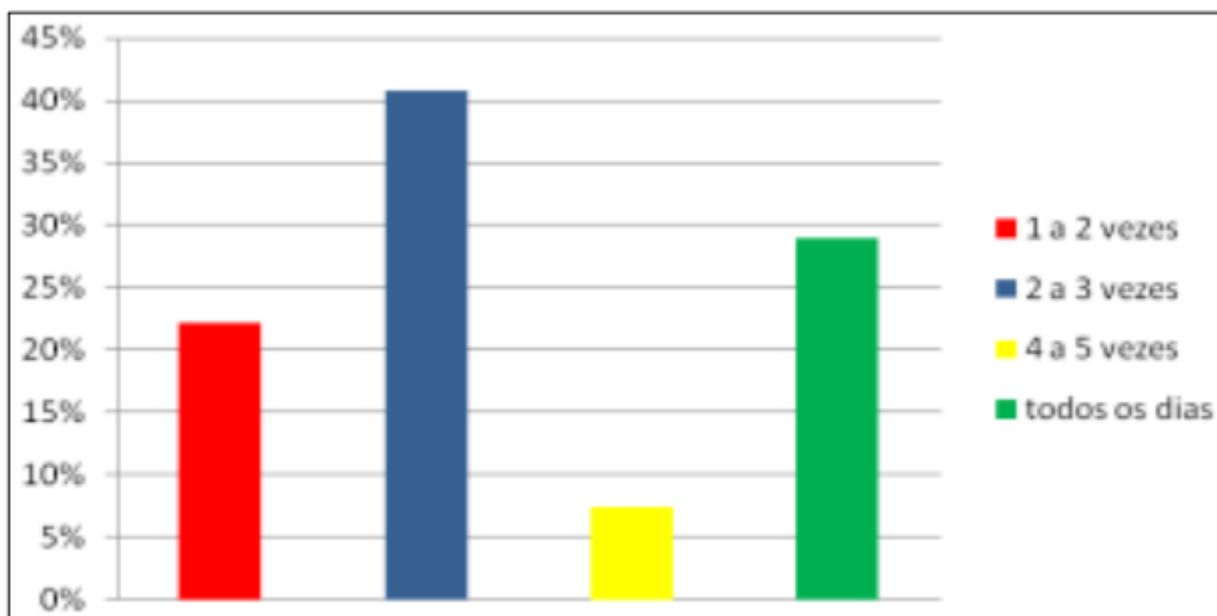
diminuição dos níveis de preocupação e desânimo promovendo uma melhor qualidade de vida [45].

Gráfico 3 – Exercícios físicos praticados por idosos [46]



Apresentam-se as principais atividades físicas praticadas pelos idosos são: caminhada, alongamento, exercícios de força, corrida e ciclismo como apresentados no gráfico 3. Em decorrência da prática de atividade física moderada, esta pode proporcionar para o indivíduo melhorias ou manter bons níveis capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, coordenação motora, resistência de força e agilidade. O gráfico 4 mostra a frequência semanal da prática de atividades físicas por idosos [46].

Gráfico 4 – Frequência semanal da prática de atividades físicas por idosos [46]



### **Em nível corpóreo e fisiológico**

As atividades físicas para idosos são parecidas aos dos adultos saudáveis, somente com uma observação com a intensidade que a prática é executada. As atividades indicadas focam também na parte da flexibilidade e estabilidade, com o objetivo de diminuir as quedas, ter mais mobilidade articular. A atividade física para os idosos destaca atividade aeróbica de intensidade moderada, exercícios para a fortificação muscular e redução de comportamento sedentário [47].

A falta de atividade física tem associação direta com quase 30% das mortes de cardiopatia, câncer e diabetes, notado que a mudança de estilo de vida para uma vida mais saudável diminuiria a mortalidade. Algumas alterações no estilo de vida como controle do peso, ser fisicamente mais ativo, deixar de fumar, controlar a pressão arterial, apesar da idade, agem como atraso da mortalidade [47].

Praticando exercícios, o idoso conseguirá aliviar vários problemas que são desenvolvidos com a idade, podendo ter um envelhecer mais tranquilo. Assim, adquire muitos benefícios como o fortalecimento da sua musculatura, tendo como resultado: combater o problema das quedas, aprimorando seu padrão de movimento e possuindo maior preservação e força [48].

Um programa moderado de exercício aeróbico, montado e fiscalizado por um profissional de educação física preparado, tem muitos benefícios. Mas, se o programa de exercício aeróbico for acrescentado a um programa de exercícios resistido, os resultados serão maiores [38].

Os benefícios do treinamento resistido para o público idoso são inúmeros, tais como: redução do peso corporal, da circunferência abdominal, da gordura corporal, aumento da potência anaeróbica, da força muscular total, do equilíbrio total, do ritmo, da coordenação e da flexibilidade, da capacidade funcional, da qualidade de vida e uma vez aliada aos exercícios resistidos com os aeróbicos, possuiremos uma redução da pressão arterial, aumento da área de troca gasosa alveolar, crescimento do consumo máximo de oxigênio e aumento da função mitocondrial [49].

Os melhores exercícios para a terceira idade são atividades como caminhadas, natação ou exercícios de alongamento. Têm vários benefícios como amenizar as dores de artrite, fortalecer os músculos e articulações e impedir o surgimento de lesões e o aparecimento de doenças crônicas como diabetes ou pressão alta, por exemplo [50].

Os exercícios devem ser realizados três vezes por semana e sob orientação de um médico e de um preparador físico, por conta de alguns exercícios que podem estar com desaprovação conforme com a condição física do idoso [50].

A prática de atividade física é responsável pela precaução de patologias crônicas como diabete, Acidente Vascular Cerebral (AVC), hipertensão, e a melhoria de mudanças motoras prevenindo as quedas e melhorando o equilíbrio, sendo um fator positivo na melhora da qualidade de vida do idoso [51].

E, para alguns idosos, a execução de algum exercício ou atividade física é o jeito de mostrar que ainda são capazes de fazer coisas incríveis. Por isso, é de extrema relevância trabalhar com o objetivo de ter melhoria no hábito e na qualidade de vida desses idosos, tanto na parte física como também na cognitiva [48].

O exercício físico é visto atualmente como uma das melhores formas de guardar o bem-estar durante no decorrer do envelhecimento, procedendo a uma ação favorável sobre a condição funcional do organismo e sobre sua aptidão de desempenho [43].

A atividade física pode ser conhecida como qualquer movimento corpóreo efetuado pela musculatura que tenha como efeito um gasto energético além dos níveis do corpo quando está em descanso. A prática moderada de atividades físicas possibilita benefícios em todos os aspectos do organismo [24].

Kenneth Cooper defende o exercício aeróbio como única maneira de atividade física saudável, informando que os exercícios aeróbios junto com exercícios de força (aqueles feitos contra uma resistência) para elevar não só na parte da massa, mas a qualidade muscular, no caso a capacidade que uma pessoa usa seus músculos quando é preciso [52].

A mobilidade está presente em tudo no universo, tudo que existe precisa dele para permanecer em equilíbrio. Para cuidar da saúde, tendemos a pensar em mecanismos presentes que acautelam doenças e aperfeiçoem os sistemas de defesa do organismo. Esses dispositivos são baseados em alguns pilares para continuar esse equilíbrio do corpo, como ter uma alimentação saudável, realizar exercícios, ter boas noites de sono, evitar estresse e anseios desnecessários [53].

Quando o movimento é bloqueado de acontecer por qualquer razão no nosso corpo, surgem as doenças e as coisas simples do cotidiano e vão se tornando mais complexos. Por essa razão, a atividade física e o exercício físico são de principal importância na vida dos idosos, especialmente para que eles possam sair da sua zona de conforto [53].

### **Nível psicossocial**

Estudiosos evidenciaram que existem inúmeros são os benefícios físicos e psicossociais que são da prática moderada de atividade física como o crescimento de força muscular, melhor condicionamento cardiorrespiratório, queda de gordura, aumento da consistência óssea, melhoria do humor e da autoestima como também a diminuição da ansiedade e da depressão [54].

A maior parte da população não tem acesso a programas de atividade física orientada por ausência de interesse pessoal ou dificuldades financeiras, dessa maneira torna-se significativo permanecer os níveis de atividade física por meio das tarefas de vida diária. Manter as atividades de vida diária é relevante para reduzir os efeitos degenerativos causados pelo sedentarismo [8].

Compreende-se que os benefícios de praticar uma atividade física como a dança de salão são mais recordáveis se observar na parte do biopsicossocial, no caso, a melhoria/cuidado da capacidade funcional orgânica, o funcionamento cognitivo e motor, a disposição física, o equilíbrio, a interpretação e a imagem corpórea, a conversação, a autoestima, a interação social, o bem-estar pessoal, a socialização, entusiasmo e a boa disposição [55].

A interação da prática de atividade física regular, mesmo aquelas não organizadas, ou seja, aquelas atividades referentes ao cotidiano de uma pessoa como atividades recreativas, tarefas domésticas, contribuem benefícios em detrimento de uma rotina parada, e assim são relevantes para diminuir e até mesmo reverter declínios de

parte física, mental e afetiva, psicológico e social. Momentos que podem estar ligadas ao processo de envelhecer não ativo [56].

Mesmo sabendo dos benefícios da prática de AF, ainda é motivada pelos profissionais da saúde, e assim a taxa de inatividade entre a população acima de 65 anos, chega a ser de 32,3% nesta parte da população [56].

Os benefícios da prática da AF estão diretamente ligados ao acesso a programas abertos a população que coloquem atividades físicas e potencializem as conexões interpessoais e intergeracionais. Os resultados de alguns estudos indicam a capacidade de programas abertos para as comunidades em levar a prática de AF no lazer da população residente mais perto, sendo, conseqüentemente, um modo de estratégico para acalmar as iniquidades com o vínculo da AF, ou seja, tornando algo mais atingível e específico as atividades da comunidade [57].

A atividade física tem acrescentando a comprovação de ser o motivo de melhoria da saúde global do idoso. Seu estímulo passa a ser uma considerável medida de prevenção de problemas, aumentando a estabilidade, reduzindo a chance de quedas, promove maior segurança na efetuação de suas atividades de vida diária [58].

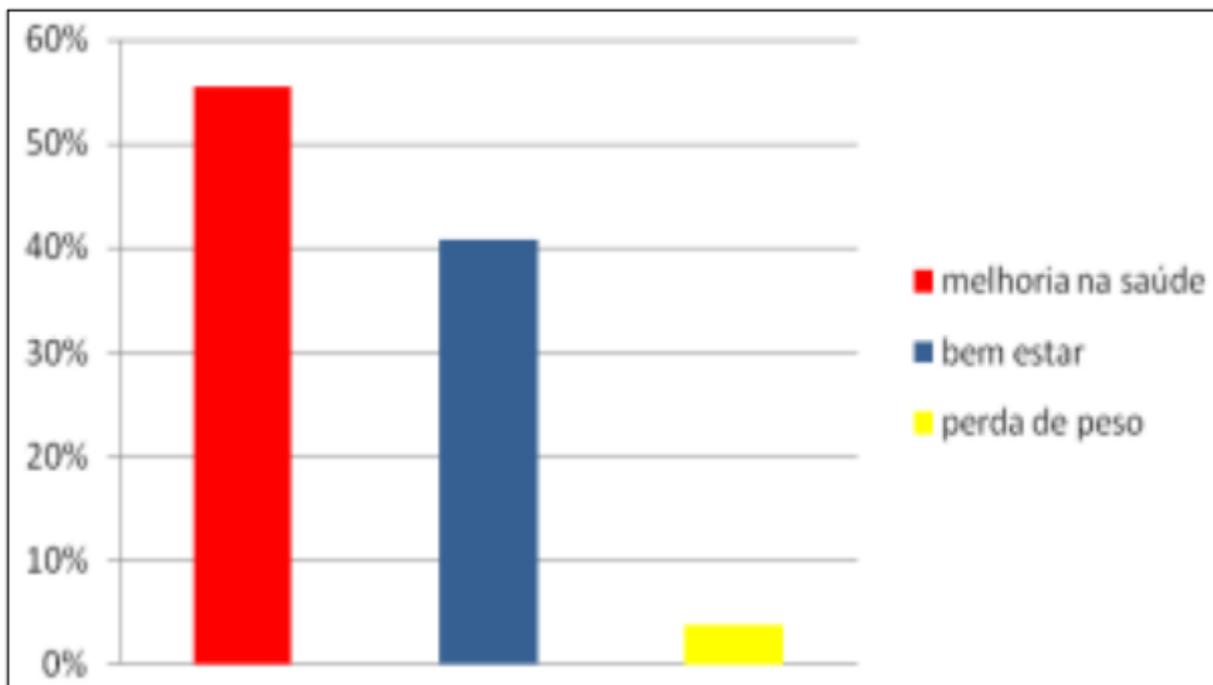
Outro ponto positivo que sempre está em evidencia é o crescimento do contato comunicativo, que conduz à diminuição dos perigos de doenças crônicas, uma vez que restabelece a saúde tanto motor como cognitivo, o que confirma a maior performance funcional e conseqüentemente leve à independência e qualidade de vida do público idoso [58].

A atividade física é favorável para todos os estágios da vida, por proporcionar mudanças corpóreas, aprimorar a autoestima, a autoconfiança, a preservação das atividades da rotina e crescer a socialização [59].

Os benefícios envolvem nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais. Sendo que os de maior relevância para os idosos acima de 60 anos são: relaxamento, redução nos níveis de ansiedade e controle do stress, aprimora o estado espiritual, entendimento de qualidade de vida melhora, melhoria na saúde mental (tendo menos riscos de depressão) [59].

Além dos benefícios fisiológicos como: melhoria da qualidade no sono, controle nos níveis de glicose, maior capacidade aeróbica, menor risco de doenças, manutenção ou menor perda de massa magra e níveis gerais de força e vigor, permitindo executar atividades diárias com mais efetividade (gráfico 5) [59].

Gráfico 5 - Benefícios da pratica de exercícios físicos em idosos [46]



## Conclusão

O estudo obteve resultados significativos na solução do problema de pesquisa que apresenta as necessidades e situações que as pessoas passam quando entram na fase da terceira idade como as enfermidades e perda com o decorrer dos anos os aspectos físicos, cognitivos, afetivos e até mesmo sociais. Conforme os tópicos abordados no artigo, foram alcançados resultados e pode gerar efeitos e colaboração nas condições de vida como também no bem-estar do público idoso.

É perceptível os benefícios que a atividade física regular pode promover para um indivíduo que possui algum problema na parte física e mental como a obesidade, doença de Parkinson e até mesmo a depressão e ansiedade que segundo a medicina são consideradas o mal do século. Uma das grandes vantagens obtida através da prática de atividades físicas é a autonomia, pois com o passar do tempo muitas pessoas perdem essa independência que tinham antigamente e com a execução dos exercícios poderão ter de volta essa liberdade que tanto gostariam.

A Educação Física tem um grande propósito de gerar o desejo nas pessoas a terem um interesse de participar em atividades e exercícios corporais para que possam aprimorar os seus aspectos físicos, cognitivo, afetivo e o social como também aperfeiçoar a sua capacidade e habilidade motora.

Essa área da saúde traz grandes benefícios como: auxiliar no combate contra doenças como depressão, ansiedade, obesidade e várias enfermidades relacionadas ao sedentarismo ou doenças naturais. A Educação Física não está presente somente nos

esportes ou em exercícios, ela tem participação na construção do caráter de uma pessoa dentro da sociedade, apresentar a evolução de histórias, tradições, culturas através da sua participação.

### **Referências bibliográficas**

- [1] Ministério de Saúde (BR). Estatuto do idoso [Internet]. [Brasília]: Ministério da Saúde (BR): Senado Federal; 2003. Disponível em: [https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/530232/estatuto\\_do\\_idoso\\_1ed.pdf](https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/530232/estatuto_do_idoso_1ed.pdf) Acesso: em 06/04/2021.
- [2] Junior VFFG; Brandão AB, Almeida FJM; Oliveira JGD. Compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física. RBCS. 2015; 19(3): 193-198.
- [3] Tribess S, Virtuoso J. Prescrição de exercícios físicos para idosos. Revista Saúde. 2005; 1(2): 163-172.
- [4] Flores TR, Gomes AP, Soares ALH, Nunes BP, Assunção MCF, Gonçalves H, Bertoldi AD. Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, Sul do Brasil, 2014. Epidemiol. Serv. Saúde. 2018; 27(1): 1-11.
- [5] Azevedo FER. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. 2018; 9(1): 14-23.
- [6] Trivinos ANS. Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação. 1ª Ed. Editora Atlas, 2008.
- [7] Ministério da Saúde (BR). Projeto Promoção da Saúde: Carta de Ottawa [Internet]. [Brasília]: Ministério da Saúde (BR); 2003. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta\\_ottawa.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf)
- [8] Silva J, Araújo L, Xavier M, Amaral B. Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. Revista Saúde Física & Mental. 2019; 6(2): 43-57.
- [9] Vieira GACM, Costa EP, Rocha FAT, Medeiros ACT, Costa MML. Evaluation of fragility in elderly participants of a community center. Rev Fund Care Online. 2017; 9(1): 114-121.

- [10] Ueno DT, Gobbi S, Teixeira CVL, Sebastião E, Prado, AKG, Costa JLR, Gobbi LTB. Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos. *Rev bras educ fís esporte*. 2012; 26(2): 273-281.
- [11] Toldrá RC, Cordone RG, Arruda BA, Souto FC. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. *Ver. Bras. Geriatr. Gerontol*. 2015; 18(4): 909-920.
- [12] Veras RP, Oliveira M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Ciência & saúde coletiva*. 2017; 23(1): 87 – 98.
- [13] Souza JCL, Metzner AC. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. *Revista Fafibe Online*. 2013; 6(6): 8-13.
- [14] Castro MR, Lima LHR, Duarte ER. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 2016; 38(3): 283-289.
- [15] Reis A. *Educação Física: seu manual de saúde*. 1ª Ed. Editora DCL, 2012.
- [16] Leitão R, Leitão A. *Medicina de reabilitação manual prático*. 1ª Edi. Editora Revinter, 2006.
- [17] Targino ES, Santos WDV. Doença de Alzheimer em suas possibilidades de tratamento. *Psicologia pt*. 2018; 1(1): 1-29.
- [18] Magalhães JM, Carvalho ADMB, Carvalho SM, Alencar DDC, Moreira WC, Parente ADCM. Depressão em idosos na estratégia saúde da família: uma contribuição para a atenção primária. *REME ver. Min. enferm*. 2016; 20(1): 1-6.
- [19] Cacabelos R. Parkinson's Disease: From Pathogenesis to Pharmacogenomics. *Int. J. Mol. Sci*. 2017; 18(3): 551.
- [20] Wirdefeldt K, Adami HO, Cole P, Trichopoulos D, Mandel J. Epidemiology and etiology of Parkinson's disease a review of the evidence. *European Journal of Epidemiology, Europa*. 2011; 26(1): 1-58.
- [21] Mclaughlin VCR, Piryatinsky I, Marino L, Friedman JH. Neuropsychiatric symptoms in an inpatient parkinson's disease sample. *Parkinson's Disease*, 2014.

- [22] Junior VFFG, Brandão AB, Almeida FJM, Oliveira JGD. Compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. 2015; 19(3): 193-198.
- [23] Camboim FEF, Nóbrega MO, Davim RMB, Camboim JCA, Nunes RMV, Oliveira SX. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Ver. Enferm. UFPE online*. 2017; 11(6): 2415-2422.
- [24] Ferreira TKA, Pires VA, Netto T. Atividade física na velhice: avaliação de um grupo de idosas sobre seus benefícios. *Rev Enferm Integ*. 2015;8(1):1303-1313.
- [25] Gonçalves FB, Araújo APS, Júnior JRAN, Oliveira DV. Qualidade de vida e indicativos de depressão em idosas praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade da cidade de Maringá (PR). *Saúde e Pesquisa*. 2015; 8(3): 557-567.
- [26] Pinheiro WL, Filho JMC. Perfil dos idosos usuários das academias ao ar livre para a terceira idade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. 2017; 30(1): 93-101.
- [27] Park SH, Han KS, Kang CB. Effects of exercise programs on depressive symptoms, quality of life and self-esteem in older people: A systematic review of randomized controlled trials. *Applied Nursing Research*. 2014; 26(4): 219-226.
- [28] Camões M, Fernandes F, Rodrigues T. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sócio comportamentais. *Revista Motricidade*. 2016; 12(1): 96-105.
- [29] Moraes RLF, Corrêa P, Coelho SV. Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. *Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício*. 2018; 12(74): 297-307.
- [30] Araújo LF. Benefícios da atividade física segundo os idosos hipertensos e diabéticos do programa de saúde da família [tcc]. Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2008.
- [31] Rôas YAS, Reis EJ. Causas e consequências de um estilo de vida sedentário e possibilidades de transformar a o conhecimento de hábitos saudáveis em ações práticas e concretas. *EFDesportes*. 2012; 17(168): 1.
- [32] Presidência da República (BR). Lei N° 10.741/2003. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/Ccivil\\_03/\\_Ato2015-2018/2015/Lei/L13146.htm](http://www.planalto.gov.br/Ccivil_03/_Ato2015-2018/2015/Lei/L13146.htm)

- [33] Fidelis LT, Partrizzi LJ, Walsh IAP. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 2013; 16(1): 109-116.
- [34] Maciel MG. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Revista Motriz*. 2010; 16(4): 1024-1032.
- [35] Garcia EF, Antunes EX, Maia MAC. A dança de salão como contribuição para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade. *EFDeportes*. 2014; 1(192): 1.
- [36] Barbosa MJS. *Passo e compasso: nos ritmos do envelhecer*. 2ª Ed. Editora EDIPUCRS, 2010.
- [37] Pires FO, Dias PHPC, Couto THV, Castro HO. Perfil da qualidade de vida de idosos ativos e sedentários. *Revista Qualidade de Vida do Idoso*. 2013; 5(1): 1-10.
- [38] Ceschini F. *Envelhecimento e exercício. Manual de prescrição do exercício para pessoas idosas*. 2018. Disponível em: <https://fabioceschini.com.br/>. Acesso em 7 de outubro de 2021\**Tal referência não foi encontrada e é de responsabilidade dos autores do artigo\**
- [39] Cabral MV, Ferreira PM, Silva PA, Jerónimo P, Marques T. Processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida. *Fundação Francisco Manuel Dos Santos*. 2013; 16(2): 331-334.
- [40] Rocha DC. *Relação entre fatores ambientais e a prática de atividade física em idosos participantes do programa nacional marcha e corrida [dissertação]*. Universidade do Porto, Portugal, 2014.
- [41] Cavalcante I, Nobre J, Paiva P, Borrachine SOF. Contribuições da caminhada para melhor qualidade de vida de idosos. *EFDeportes*. 2011; 16 (157):1-1.
- [42] Argento RSV. *Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso [monografia]*. Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2010.
- [43] Simão R, Baia S, Trotta M. Treinamento de força para idosos. A influência da atividade física regular no autoconhecimento. *Estudos de Psicologia*. 2001; 6(2): 157-165.
- [44] Guedes R. *Motivação de idosos praticantes de atividades físicas [tese]*. Universidade de Lisboa, Portugal, 2013.

- [45] Tanaka H, Seals DR. Dynamic exercise performance in master athletes inside into the effects of primary human aging on physiological functional capacity. *Journal of Applied Physiology*. 2003; 95(1): 2152-2162.
- [46] Marega M. Manual de atividades físicas para prevenção de doenças. 1ª Ed. Editora Elsevier, 2012.
- [47] Mcardle WD. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. 7ª. Ed. Editora Guanabara koogan, 2015.
- [48] Formiga LMF, Oliveira EAR, Oliveira AKS, Raylanne ANS, Lopes CM. Perfil dos idosos participantes dos grupos de promoção à saúde. *Rev Enferm UFPI*. 2013; 2(4):28-34.
- [49] Schubert MM. *Maiêutica-Atividades Físicas, Saúde e Bem Estar*. MaiêuticaAtividades Físicas, Saúde e Bem Estar, 2020. \*Tal referência não foi encontrada e é de responsabilidade dos autores do artigo\*
- [50] Bruce C. Saiba quais são os melhores exercícios para a terceira idade. Grupo Rede D'or. 2016. Disponível em: <http://bit.ly/2LThzkm>. Acesso em: 7 out. 2021.
- [51] Souza JL, Matsudo SM, Leandro, TA. El efecto de lainactividad física enlaaptitud física y funcional en personas mayores institucionalizados de São Caetano do Sul, São Paulo, Brasil. *Revista Ciencias de laActividad Física*. 2014; 15(2): 63-72.
- [52] Filho WJ. Exercícios para o corpo e a mente na velhice. [Entrevista concedida a] Drauzio Varella. Portal Drauzio Varella, 2012. Disponível em: <http://bit.ly/33dq8fT>. Acesso em: 14 out. 2021.
- [53] Espíndola BA. A importância de movimentar o corpo. 2018. Disponível em <http://bit.ly/2APnD7t>. Acesso em: 14 outubro. 2021. \*Tal referência não foi encontrada e é de responsabilidade dos autores do artigo\*
- [54] Vieira KS. *Atividade física para terceira idade: prática em academias e domicílios [dissertação]*. Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, Braga, 2020.
- [55] Checom DC, Gomes G. A influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso. *Revista Uningá*. 2015; 24(2): 72-77.
- [56] Hermann G, Lana LD. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. *Biblioteca Lascasas*. 2016; 12(1): 1-39.

[57] Fernandes AP, Andrade ACS, Ramos CGC, Friche AAL, Dias MAS, Xavier CC, Prietti FA, Caiaffa WT. Atividade física de lazer no território das academias da cidade, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil: o efeito da presença de um programa de promoção da saúde na comunidade. Cad. Saúde Pública. 2015; 31(1): 195-207.

[58] Freitas EV, Py L. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 3ª Ed. Editora Guanabara Koogan, 2011.

[59] Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4ª. Ed. Editora Midiograf, 2006.