



ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS E SEUS BENEFÍCIOS

Thiago Teixeira Pereira¹
Cristiane Martins Viegas de Oliveira²
Heitor Romero Marques³

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Thiago Teixeira Pereira, Cristiane Martins Viegas de Oliveira y Heitor Romero Marques (2019): "Atividades físicas para idosos e seus benefícios", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (diciembre 2019). En línea
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/12/atividades-fisicas-idosos.html>

RESUMO: O envelhecimento é um processo natural que faz parte do ciclo de vida do ser humano. Entretanto, alterações biopsicossociais acabam surgindo e comprometendo fatores ligados à saúde do indivíduo. Pesquisas com objetivo de minimizar os impactos causados pelo envelhecimento vem sendo desenvolvidas, haja vista que outras pesquisas apontam o aumento significativo dessa população nos próximos 30 anos. O presente estudo teve como objetivo verificar os tipos de atividades físicas praticada e os impactos na saúde da pessoa idosa. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. As bases de dados utilizadas foram, SciELO, Lilacs, Portal de Periódicos da Capes e Google Acadêmico. São diversas as atividades físicas que podem ser praticadas pela população idosa, desde a caminhada, a hidroginástica, a dança, os exercícios resistidos e os exercícios de alongamento e flexibilidade. Essas atividades podem interferir na melhora da independência funcional do idoso, influenciar na melhora de transtornos depressivos e relacionamentos com grupos sociais. Os benefícios gerados aos idosos por meio da prática de atividades físicas promovem seu bem-estar, melhora aspectos que compõe sua saúde e proporcionam melhor qualidade de vida, sugerindo que indivíduos considerados idosos busquem praticar atividades físicas visando a manutenção, equilíbrio e até mesmo ganhos em sua saúde.

Palavras-chave: Dinâmica Populacional, Envelhecimento, Envelhecimento Saudável, Exercício, Movimento

PHYSICAL ACTIVITIES FOR THE ELDERLY AND THEIR BENEFITS: AN INTEGRATIVE REVIEW OF LITERATURE

ABSTRACT: Aging is a natural process that is part of the human life cycle. However, biopsychosocial changes end up appearing and compromising factors related to the health of the individual. Research aimed at minimizing the impacts caused by aging has been developed, since other research indicates a significant increase in this population over the next 30 years. The present study aimed to verify the types of physical activities practiced and the health impacts on the elderly person. This is an integrative review of literature. The databases used were, SciELO, Lilacs, Portal of Periodicals of Capes and Google Academic. There are several physical activities that can be practiced by the elderly population, from walking, water aerobics, dancing, resistance exercises and stretching and flexibility exercises. These activities can interfere in the improvement of the functional independence of the

¹ Graduado em Educação Física e cursando Especialização em Educação Especial pela Universidade Católica Dom Bosco. Docente Substituto de Educação Física pela Universidade do Norte do Paraná. Avenida Tamandaré nº6000, Jardim Seminário, Campo Grande – MS CEP: 79117-010.

² Graduada em Direito e Educação Física. Mestranda em Desenvolvimento Local no Contexto de Territorialidades pela Universidade Católica Dom Bosco.

³ Docente do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Local no Contexto de Territorialidades pela Universidade Católica Dom Bosco. Doutor em Desarrollo Local Y Planteamiento Territorial pelo Universidad Complutense de Madrid.

elderly, influence in the improvement of depressive disorders and relationships with social groups. The benefits generated to the elderly through the practice of physical activities promote their well-being, improve aspects that compose their health and provide a better quality of life, suggesting that individuals considered elderly seek to practice physical activities aiming at maintaining, balancing and even adding to their health.

Key words: Population Dynamics, Aging, Healthy Aging, Exercise, Movement

ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS Y SUS BENEFÍCIOS: RESVISIÓN INTEGRAL DE LA LITERATURA

RESUMEN: El envejecimiento es un proceso natural que forma parte del ciclo de vida del ser humano. Sin embargo, alteraciones biopsicosociales acaban surgiendo y comprometiendo factores ligados a la salud del individuo. Las investigaciones con el objetivo de minimizar los impactos causados por el envejecimiento se están desarrollando, ya que otras investigaciones apuntan el aumento significativo de esa población en los próximos 30 años. El presente estudio tuvo como objetivo verificar los tipos de actividades físicas practicadas y los impactos en la salud de la persona mayor. Se trata de una revisión integrativa de la literatura. Las bases de datos utilizadas fueron, SciELO, Lilacs, Portal de Periódicos de Capes y Google Académico. Son diversas las actividades físicas que pueden ser practicadas por la población anciana, desde la caminata, la hidroginástica, la danza, los ejercicios resistidos y los ejercicios de estiramiento y flexibilidad. Estas actividades pueden interferir en la mejora de la independencia funcional del anciano, influenciar en la mejora de trastornos depresivos y relaciones con grupos sociales. Los beneficios generados a los ancianos por medio de la práctica de actividades físicas promueven su bienestar, mejora aspectos que componen su salud y proporcionan mejor calidad de vida, sugiriendo que individuos considerados ancianos busquen practicar actividades físicas visando el mantenimiento, equilibrio e incluso ganancias en su salud.

Palabras Clave: Dinámica Poblacional, Envejecimiento, Envejecimiento Saludable, Ejercicio, Movimiento.

1 INTRODUÇÃO

Na atualidade, muito se discute sobre o envelhecimento e crescimento da população idosa. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) o aumento desta população se deu por um fenômeno denominado transição da fecundidade, no qual passa por um declínio no processo de fecundidade, envolvendo diversos fatores que permeiam, principalmente, uma historicidade cultural de desenvolvimento econômico de países de primeiro e terceiro mundo. Esse declínio seria fruto de um processo contínuo de modernização econômica e social, o que gerou certo controle familiar no regime de fecundidade natural e desencadeou limitações no tamanho familiar. No que concerne à modernidade, está define-se como:

[...] transformação econômica, social e política, assim como da personalidade humana, [...] sob uma perspectiva econômica, a modernização significa crescimento sustentado do produto *per capita*; mudanças das técnicas de produção, transporte e distribuição de bens, bem como da escala e organização da atividade produtiva; maior intercâmbio e monetarização da economia etc. Pelo lado demográfico e social, envolve profundas alterações da fecundidade, mortalidade e migrações, assim como da estrutura e do tamanho das famílias, do sistema educacional, da inserção da mulher no mercado de trabalho, além de uma oferta maior dos serviços de saúde pública (IBGE).

A modernidade aqui, pode ser entendida como sinônimo de contemporaneidade, atualidade, desenvolvimento e progresso. A combinação desses aspectos culminou em melhores condições humanas e consequentemente, na expectativa de vida da população.

De acordo com o IBGE a partir da década de 1970, o Brasil e outros países de terceiro mundo já mostravam evidências claras de que haviam iniciado o processo de declínio de fecundidade, visto que para tal fato, consideram-se indicadores de desenvolvimento social, principalmente as variações positivas na sua renda *per capita* (caso esta seja tomada como indicador de processo econômico), educação, mortalidade infantil, acesso a rádio e televisão, acesso a serviços de saúde e infraestrutura urbana.

Os dados do IBGE projetam um aumento constante no índice de envelhecimento da população brasileira, expressando valores de (≈ 40) idosos para cada 100 crianças e adolescentes de 0 a 14 anos de idade no ano de 2010, em 2020 e 2050, as estimativas projetam, respectivamente, (≈ 66) e (≈ 210) idosos para cada 100 crianças e adolescentes com idade de 0 a 14 anos, enquanto na que fase inicial da transição da fecundidade na década de 1970 eram apenas de (≈ 12) idosos para cada 100 crianças com idade de 0 a 14 anos. Consoante com resultados de projeções do IBGE, a população idosa em 2010 configurava um contingente de (≈ 20) milhões de pessoas, aumentando para (≈ 67) milhões em 2050. Deste modo, conhecer a realidade do idoso brasileiro torna-se aspecto relevante a fim de investigar questões do processo de envelhecimento e seus desdobramentos futuros.

Considerando as informações encontradas na literatura sobre a taxa de fertilidade e aumento da população idosa em diversos países e, para interesses nacionais, o Brasil, qual seja uma linha de promoção a saúde no qual retrata as questões de qualidade de vida (QV), lazer e bem-estar, ou de políticas públicas que diz respeito aos direitos das pessoas enquanto cidadãos, inclusive os idosos, fica evidente a necessidade de se explorar mais sobre a produção de conhecimento em diversos aspectos que tange a este grupamento social.

Segundo Dio (1999), Wibelinger e Schneider (2016) a população com idade acima dos 65 anos vem crescendo cada vez mais. No início e final do século XX a média de vida era de 49 e 75 anos respectivamente, estabelecendo-se com esses dados que a idade média considerada para indivíduo idoso eram 65 anos ao final do século. Isso se promoveu pelo aumento da expectativa de vida e acompanhando essa linha, pesquisadores da área de envelhecimento tem tido cada vez mais interesse no assunto, principalmente acerca da independência e autonomia do idoso. Para Matsudo, Matsudo e Neto (2000) tanto a ciência, os pesquisadores e a população em geral, tem procurado mecanismos que tentem evitar ou minimizar efeitos negativos do envelhecimento, entretanto, suas pesquisas revelaram que entre os anos 1970 a 2000, a proporção de publicações em periódicos acerca de atividade física (AF) e envelhecimento pouco se alterou.

Não obstante a expectativa de vida tenha aumentado, boa parte da população idosa tem vivido esta etapa da vida sem um dos mais importantes aspectos a serem considerados, a qualidade de vida e o bem-estar. Neste contexto, observa-se uma população idosa com doenças crônicas como pressão alta, diabetes, doenças cardíacas e cerebrovasculares, como, acidente vascular encefálico

(AVE), problemas ortopédicos e reumatológicos, doenças psicológicas como quadros depressivos, entre outras doenças.

O acúmulo dessas doenças acaba gerando a necessidade de uso de medicamentos, cuidados e consequentemente um déficit na funcionalidade, e em alguns casos, o idoso pode se tornar incapacitado de manter as habilidades físicas e mentais necessárias para uma vida independente (capacidade de realizar, executar, fazer algo com os próprios meios) e autônoma (liberdade para agir e tomar decisões, fazer escolhas) (SÃO PAULO, 2015).

Afirmam Wibeling e Schneider (2016) que além de alterações na atividade celular, dos tecidos, órgãos e a diminuição da eficácia nos processos fisiológicos, o sistema musculoesquelético naturalmente influencia com maior proporção as alterações na QV dos idosos. A limitação na coordenação e controle de equilíbrio corporal, estático e dinâmico surgem em detrimento da queda da função do sistema neuromuscular, isto é, o comportamento da força muscular, definida como capacidade do músculo em gerar tensão; a qualidade muscular, isto é, tensão específica, que diz respeito à força por unidade de massa muscular e perda de massa muscular, isto é, a chamada sarcopenia, causada em detrimento da redução da área de secção transversa das fibras musculares e perda da quantidade e qualidade de proteínas das unidades contráteis, e é caracterizada por descrever a força muscular menor que a normal, associada ao envelhecimento; debilidade do sistema muscular; redução da flexibilidade; força; resistência; elasticidade; estabilidade e mobilidade articular.

Para Alves *et al* (2007) o acometimento da capacidade funcional do idoso, ou seja, a inabilidade ou dificuldade de realizar tarefas que estão inseridas em seu cotidiano e que normalmente são imprescindíveis para uma vida independente, acarreta implicações de relevância para a família, a comunidade, o sistema de saúde e para a vida do próprio idoso, levando a vulnerabilidade e dependência. A soma desses fatores acaba refletindo negativamente em questões voltadas à sua saúde, principalmente o bem-estar e QV.

Outro dado importante é que a funcionalidade do idoso divide-se em Atividades de Vida Diária (AVD), os quais competem por exemplo, em autocuidado, tomar banho, vestir-se e alimentar-se; Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD), consideradas tarefas mais complexas às AVD, pois resumem-se em fazer compras, telefonar, utilizar o transporte, realizar tarefas domésticas, preparar uma refeição, cuidar do próprio dinheiro e Mobilidade, no qual trata da capacidade de sair da residência, podendo ser mensurada por meio de um enfoque hierárquico, iniciando-se com tarefas simples como transferir-se da cama para a cadeira e progredindo para as tarefas mais complexas como caminhadas de curtas e longas distâncias, subir e descer escadas, atividades que exigem amplitude de movimento, resistência e força muscular, possuindo um grau de complexidade intermediário as AVD e AIVD (grifo nosso).

Além de questões fisiológicas, aspectos psíquicos também podem ser afetados. Uma pesquisa realizada por Drago e Martins (2012) utilizou uma amostra de 119 indivíduos idosos com idade entre 65 e 95 anos, revelou que a maioria dos idosos encontram-se em estados depressivos do tipo ligeiro, sendo influenciado por aspectos sociodemográficos como sexo, idade, estado civil, nível de escolaridade, local onde vive (institucionalizado ou não) e presença de doenças concomitantes. Também foi constatado que o grau de independência nas AVD associa-se à depressão numa

proporção de natureza inversa, pois quanto mais independentes forem os idosos, menos depressivos serão.

Considerando as informações antepostas, é evidente os impactos causados pelo envelhecimento em pessoas idosas acerca de aspectos biopsicossociais. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo verificar os tipos de atividades físicas praticada por essa população e quais são os impactos na saúde da pessoa idosa.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa foi conduzida por meio do método de revisão integrativa da literatura. No que tange à área da saúde, esse método é capaz de sintetizar o conhecimento e incorporar resultados de estudos significativos na prática, constituindo-se de um instrumento baseado em evidências que compreende a definição do problema clínico, a identificação das informações necessárias, a condução da busca de estudos na literatura e sua avaliação crítica, a identificação da aplicabilidade dos dados oriundos das publicações e a determinação de sua utilização para o paciente (SOUZA, SILVA e CARVALHO 2010).

A estratégia de busca extração do material científico foi utilizado principalmente fontes digitais, bem como consulta a sistemas paralelos que possibilitaram o acesso à literatura cinzenta (monografias, dissertações, teses anais de eventos, etc), afim de perceber a abrangência de publicações. As bases de dados utilizadas foram, SciELO, Lilacs, Portal de Periódicos da Capes (revisado por pares) e Google Acadêmico. Os critérios de inclusão foram artigos selecionados a partir do ano 2000. Do material utilizado na pesquisa, os resumos foram lidos com intuito de eliminar aqueles no qual não se adequavam ao tema da pesquisa. Os artigos paralelos que responderam à questão norteadora da pesquisa foram selecionados para leitura, constituindo ao final da pesquisa um total de 30 artigos científicos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os resultados encontrados, para melhor elucidá-los subdividiu-se os achados da pesquisa em subtítulos. Por meio de programas de atividade física, também considerados como tratamento não medicamentoso, buscou-se apresentar quais práticas vem sendo utilizadas com a população idosa e quais são os benefícios gerados.

3.1 Caminhada, Atividade Física Associada a Aptidão Física e Melhora de AVD

Quando um idoso decide praticar AF, seja por recomendação médica, seja por sua espontânea vontade, a caminhada pode ser uma das primeiras opções para iniciar-se um programa de exercícios, principalmente aqueles que não procuram atendimento com profissional especialista. Sua execução não exige um grau elevado de vários aspectos da aptidão física, mas principalmente a aptidão aeróbica que regula a intensidade e duração dos esforços realizados. Nesse contexto a caminhada pode melhorar a aptidão aeróbica do idoso, havendo a possibilidade de com o passar do tempo, ocorrer o aumento da intensidade e duração do exercício proposto.

Na concepção de Neto (2013) esse tipo de AF baseada em um movimento comum, pode impactar positivamente na aptidão física de idosos e melhora na composição corporal, expressando redução de massa gorda e aumento de massa magra, melhorando aspectos da capacidade funcional e execução das AVD.

Segundo Maciel (2010) no que diz respeito à QV desta população, a prática de AF é de grande relevância para a manutenção da capacidade funcional, sobretudo devendo ser estimulada ao longo da vida. Entretanto, especificamente nessa faixa etária, atividades envolvendo o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular são imprescindíveis para o ganho de benefícios em esferas biopsicossociais. Interessante salientar que uma nova modalidade vem sendo praticada como AF por idosos, trata-se dos videogames ativos. Para Melo *et al* (2014) essa atividade melhora o equilíbrio, prevenção do declínio funcional e aumento do gasto energético. Além disso, pode ocorrer maior adesão à prática devido a possibilidade de ser realizado em ambientes fechados, como as residências, os hospitais e as clínicas. Pereira, Paulo e Santos (2015) corroboram os com os estudos afirmando que, em geral os efeitos de AF são benéficos para a capacidade funcional bem como para recomposição da manutenção da força e potência muscular, permitindo que o idoso exerça de forma independente as AVD.

Portanto, a caminhada apresenta-se ao idoso como um estímulo não só físico, mas também psicológico, podendo elevar seu nível de aptidão aeróbica e possibilitar que se possa explorar maiores intensidades e duração do exercício, bem como eleva sua autoestima e sua inserção neste contexto social, promovendo benefícios acerca de sua saúde e QV.

3.2 Atividades Aquáticas

Diversos fatores apontam que programas de atividades aquáticas se apresentam como uma boa opção de atividades físicas para os idosos, desenvolvendo harmonicamente aspectos biopsicossociais. O meio líquido promove algumas modificações orgânicas em um corpo parcialmente submerso, por meio da pressão hidrostática e termorregulação, alterando aspectos fisiológicos relacionados ao exercício (BONACHELA, 1994, p. 08; CARVALHO e CAMPBELL, 2012, p. 765). Na atualidade há evidências dos efeitos positivos da prática de atividades físicas em meio líquido.

No estudo de Reichert *et al* (2015) a hidroginástica foi recomendada por melhorar a capacidade funcional de idosos, promovendo a melhora da força resistente, flexibilidade de membros superiores e inferiores, equilíbrio dinâmico, menor estresse articular, cardiovascular e menor risco de sofrer lesões. Neste contexto, observa-se que essa atividade possibilita sua independência funcional por incrementar a capacidade de realizar AVD, um dos aspectos consideráveis de grande impacto para saúde, bem-estar e QV nesta população, tendo em vista o melhoramento de aspectos psicológico (BONACHELLA, 1994, p. 18).

3.3 Dança

A dança é uma proposta de atividade física que contempla o idoso em aspectos considerados relevantes para a manutenção de sua saúde. Segundo Silva e Schwartz (1999, p. 168) a dança compõe elementos nos quais são inerentes a qualquer população, inclusive os idosos: a expressão, o

movimento e a comunicação. Entretanto, antes de se expressar, movimentar-se e comunicar-se, é necessário pensar para realização de tal, bem como para as tomadas de decisão. Nesse sentido, segundo Rangel *et al* (2017, p. 15-16) são estimulados os processos que envolvem a cognição do idoso, pois ocorrem estímulos visuais e auditivos, processos de memorização e linguagem, estabelecendo uma conexão das ocorrências ao seu redor com o mundo, conseqüentemente com eles mesmos.

Com o intuito de avaliar os benefícios da dança sênior relacionadas ao equilíbrio e a AVD em idosos, Silva e Berbel (2015) constataram que houve melhora de ambos os aspectos. Checom e Gomes (2015) verificaram diversos resultados frente a um programa de dança realizado com idosos, dentre eles, aspectos sociais (diálogo, troca de experiência, lazer e recreação), físicos (novas habilidades motoras, condições articulares, musculares e respiratórias) e psíquicos (bem-estar físico, psicológico e emocional), aspectos relevantes na prevenção de doenças de natureza crônica. Também corroboram com esses estudos, os autores Freitas e Foureaux (2015). Na pesquisa de Tolocka, Leme e Zanuzzo (2011) houve manutenção do equilíbrio e da marcha, até mesmo em alguns participantes com comprometimento dessas funções decorrente de patologias que alteram essas habilidades. Amaral *et al* (2014) também corroboram esse desfecho.

3.4 Exercício Resistido

Na concepção de Câmara, Bastos e Volpe (2012) o treinamento resistido interfere positivamente sob a fisiologia da sarcopenia, possibilitando minimizar seus efeitos decorrente da elevação na produção de alguns hormônios responsáveis pela manutenção do sistema musculoesquelético.

Estudos realizados por Costa *et al* (2015) constataram que a intervenção com exercícios resistidos em idosos melhoraram aspectos de variáveis fisiológicas e parâmetros funcionais, além de contribuir para diminuição de alterações no organismo proveniente do processo de envelhecimento.

Os desfechos encontrados por Dias, Gurjão e Marucci (2006) são aspectos relacionados à aptidão física, ocorrendo aumento na força e potência muscular, níveis de flexibilidade e resistência aeróbia, promovendo manutenção da independência funcional do idoso e qualidade de vida. Segundo Neto *et al* (2016) o treinamento funcional enquadra tanto aspectos aeróbicos quanto anaeróbicos (característica do treinamento resistido). Nesse sentido, mesmo sem um modelo específico definido para esta população, ao submeter um grupo de idosos a esse tipo de atividade física, houve manutenção da massa muscular, força e potência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, equilíbrio e cognição.

3.5 Alongamento e Flexibilidade

Segundo Souza, Kirchner e Rodacki (2015) após avaliar o efeito agudo de sessão de alongamento em idosos, houve aumento da amplitude articular, aumento da velocidade da marcha em plano declinado, redução da contração muscular dos isquiotibiais em plano inclinado, proporcionando uma marcha estável e segura. Na pesquisa de Gonçalves *et al* (2015) as técnicas de alongamento aplicadas proporcionaram influência de forma aguda na agilidade de idosos. O teste foi

realizado por meio do *Timed Up and Go* (TUG) (Podsiadlo, Richardson, 1991). Na perspectiva de Oliveira (2014) o alongamento para pessoas idosas é uma atividade segura pelo pequeno estresse articular, o mínimo de esforços físicos, aumento do gasto calórico, proporcionando manutenção da qualidade de vida, prevenindo alguns tipos de doenças e reduzindo dores musculares advindas da idade.

3.6 - Atividades Físicas e Transtornos Depressivos

Na perspectiva de Hauser, Silveira e Stigger (2015) a velhice pode ser compreendida por dois vieses: I) perda da identidade, dada conjuntura de aposentado por meio de um entendimento de pessoa improdutivo na sociedade, o que pode levar a diminuição do círculo social; II) maior disponibilidade de tempo, conjuntura passível de reflexão para estabelecer novas amizades, novos projetos, buscando novos significados e valores pessoais.

Um estudo de revisão sistemática realizada por Lima *et al* (2016) as AF foram os métodos mais indicados para prevenção de quadros depressivos, haja vista que para tal feito, os estudos apontaram que idosos praticantes de AF regulares e diárias não apresentaram depressão. Já para Teixeira (2016) o envolvimento de idosos em AF assegura uma melhor QV, conseqüentemente, aumento da autoestima e ausência de estados de humor deprimidos, haja vista em seu estudo, idosos praticantes de AF com frequência semanal entre duas a três vezes, tinham níveis de autoestima mais elevado, enquanto aqueles que praticam uma vez atingiram níveis inferiores, refletindo na diminuição da prevalência de sintomas depressivos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diversas alterações manifestam-se no ser humano por consequência do processo natural de envelhecimento, ressaltando principalmente alterações de redução das capacidades funcionais, tal qual nos sistemas nervoso, cardíaco, respiratório, musculoesquelético e aspectos psicológico e social (FACHINE e TROMPIERE, 2012). Uma forma de tentar reduzir esses aspectos relacionados ao envelhecimento de forma saudável, diz respeito à prática de atividades físicas. Também conhecido como tratamento não medicamentoso, essa pesquisa buscou elencar a gama de AF mais adequadas à população idosa. Observou-se que as AF mais indicadas para a população idosa podem interferir na melhora da independência funcional do idoso, fator que está diretamente ligado a questões de mobilidade, deslocamentos e atividades da vida diária, dentre outros.

As AF também podem influenciar na melhora de transtornos depressivos e relacionamentos com grupos sociais, uma vez que nessa etapa frequentemente ocorre um sentimento de desvalorização nos indivíduos. A prática de AF permite o contato com outras pessoas que também encontram-se na conjuntura similar, possibilitando relacionar-se e encontrar novos valores e significados para sua vida.

Os benefícios gerados aos idosos por meio da prática de AF promovem seu bem estar, melhora aspectos que compõe sua saúde e proporcionam melhor qualidade de vida, a partir deste estudo foi possível inferir o quão importante se torna a AF na vida desta população, sugerindo que

indivíduos considerados idosos busquem praticar AF visando a manutenção, equilíbrio e até mesmo ganhos em termos saúde.

REFERÊNCIAS

ALVES, Luciana Correia; LEIMANN, Beatriz Consuelo Quinet; VASCONCELOS, Maria Estrella López; CARVALHO, Maria Sá; VASCONCELOS, Ana Glória Godoi; FONSECA, Thais Cristina Oliveira da; LEBRÃO, Maria Lucia; LAURENTI, Ruy. A influência das doenças crônicas na capacidade Funcional dos idosos do município de São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro. V. 23, n. 8, p. 1924-1930, ago, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n8/19.pdf>. Acesso em: 06 mar. 2018.

AMARAL, Paulo Costa; BIZERRA, André; GAMA, Eliane Florêncio; MIRANDA, Maria Luiza de Jesus. Efeitos funcionais da prática de dança em idosos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**. V. 13, n. 1, jan/fev, 2014. Disponível em: <http://www.blogpauloamaral.com.br/wp-content/uploads/2014/07/artigo-6-fisiologia-do-exercicio-v13n1-paulo-costa-amaral.pdf>. Acesso em: 07 ago 2018.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Relações entre as Alterações Históricas na Dinâmica Demográfica Brasileira e os Impactos Decorrentes do Processo de Envelhecimento da População**. Rio de Janeiro, n. 4, 2016.

BONACHELA, Vicente. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Editora Sprint LTDA, 1994. ISBN 85-85031-69.7

CÂMARA, Lucas Caseri; BASTOS, Carina Corrêa; VOLPE, Esther Fernandes Tinoco. Exercício resistido em idosos frágeis: uma revisão da literatura. **Fisioterapia e Movimento**. V. 25, n. 2, p. 435-434, abr/jun, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fm/v25n2/v25n2a21>. Acesso em: 07 ago. 2018.

CARVALHO, Jane Maria Silva; CAMPBELL, Carmen Silvia Grubert. A frequência cardíaca como fator determinante da intensidade nos exercícios aeróbios realizados no meio líquido. **Motricidade**. v. 8, n. S2, p. 764-769, 2012. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/2730/273023568091.pdf>. Acesso em 24 set. 2018.

CHECOM, Daiane de Carvalho; GOMES, Geni Col. A influência da Dança na Melhoria da Qualidade de Vida do Idoso. **UNINGÁ Review**. v. 24, n. 2, p. 72-77, out/dez, 2015. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1703/1314>. Acesso em: 07 ago. 2018.

COSTA, Robison Carlos Silva; MACÊDO, Pedro Rafael de Souza; SOUZA, Esdras David Silva de; SOUZA, Arones Bruno de; SOUZA, Clécio Gabriel de. Efeitos do treinamento resistido em idosos: uma revisão sistemática. In: 4º Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. **Anais eletrônicos**. 2015. Disponível em: https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD4_SA3_ID1076_27072015163436.pdf. Acesso em: 07 ago. 2018.

DIAS, Raphael Mendes Ritti; GURJÃO, André Luiz Demantova; MARUCCI, Maria de Fátima Nunes. Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos. **Ata Fisiátrica**. V. 13, N. 2, P. 90-95, 2006. Disponível em: <http://www.periodicos.usp.br/actafisiatrica/article/view/102593/100870>. Acesso em: 07 ago. 2018.

DRAGO, Susana Margarida Mestre dos Santos; MARTISN, Rosa Maria Lopes. A depressão no idoso. **Millenium**. 43, jun-dez, 2012. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-AdepressaoNoldoso-4126261.pdf>. Acesso em: 25/05/2018.

FACHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERE, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**. 20º ed, v. 1, n. 7, p. 106-132, jan/mar, 2012. Disponível em:

<http://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138-Modifica---es-fisiol--gicas-normais-no-sistema-nervoso-do-idoso.pdf>. Acesso em: 09 ago. 2018.

FREITAS, Stephanie Gabrielle de; FOREAUX, Giselle. Os benefícios físicos e psicológicos da dança de salão na terceira idade. **Espacios**. V. 36, n.13, 2015. Disponível em: <http://www.revistaespacios.com/a15v36n13/15361304.html>. Acesso em: 07 ago. 2018.

GONÇALVES, Thaís Viana; PEREIRA, Jessica Gregory Costa; CASTRO, Henrique de Oliveira; LEITE, Richard Diego; PIRES, Flávio de Oliveira. Influência aguda do alongamento prévio no desempenho do teste *timed up and go* (TUG) em idosas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v. 9, n. 55, p. 555-561, set/out, 2015. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/919-3806-2-PB.pdf>. Acesso em: 08 ago. 2018.

HAUSER, Educarado; SILVEIRA, Raquel da; STIGGER, Marco Paulo. Câmbio: um estudo etnográfico sobre a prática esportiva adaptada para idosos, pautada pela competição. **Licere**. Belo Horizonte, v. 18, n. 4, p. 49-70, dez/2015. Disponível em: [file:///C:/Users/User/Downloads/1264-3510-1-SM%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/1264-3510-1-SM%20(1).pdf). Acesso em: 19 fev. 2018.

LIMA, Ana Maraysa Peixoto; RAMOS, José Lucas Souza; BEZERRA, Italla Maria Pinheiro; ROCHA, Regina Petrola Bastos; BATISTA, Hermes Melo Teixeira; PINHEIRO, Woneska Rodrigues. Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. **Revista de epidemiologia e controle de infecção**. Santa Cruz do Sul, v. 6, n. 2, p. 97-103, 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/6427-36182-2-PB.pdf>. Acesso em: 08 ago. 2018.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**. Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, out/dez, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4.pdf>. Acesso em: 21 mai. 2018.

MARQUES, Heitor Romero *et al.* **Metodologia do trabalho científico**. 5.ed. Campo Grande: UCDB, 2017

MATSUDO, Sandra Machecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite de Barros. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 8, n.4, set, 2000. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/372/424>. Acesso em: 06 mar. 2018.

MELHO, Raphael José Pirrier; SILVA, Thiago Coelho de Aguiar; GOMES, Jorge Luiz Brito; OLIVEIRA, Saulo Fernandes Melo de; COSTA, Manoel da Cunha. Video Games Ativos, equilíbrio e gasto energético em idosos: uma revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**. V. 13, n. 2, p. 289-297, 2014. Disponível em: <https://www4.uninove.br/ojs/index.php/saude/article/view/4551/2757>. Acesso em: 07 ago. 2018.

RRSENDE NETO, Antonio Gomes; GRIGOLETTO, Marzo Edir da Silva; SANTOS, Marta Silva; CYRINO, Edilson Serpeloni. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. V. 24, n. 2, p. 167-177, 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/6564-33221-3-PB.pdf>. Acesso em: 07 ago. 2018.

ANICETO NETO, João Felipe. **O efeito de um programa de caminhada na aptidão física e composição corporal de idosas de ambos os sexos**. 2013, 73 f., Dissertação (Mestrado em Atividade Física para a Terceira Idade). Porto: Universidade do Porto, 2013. Disponível em: file:///C:/Users/User/Downloads/TESE_FINAL3.pdf. Acesso em: 07 ago. 2018.

OLIVEIRA, Jurandy Rocha de. **Os benefícios do alongamento muscular na pessoa idosa**. 2014, 41f., Monografia (Especialização em Fundamentos da Educação). João Pessoa, Universidade Estadual da Paraíba, 2014. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/9625/1/PDF%20-%20Jurandy%20Rocha%20de%20Oliveira.pdf>. Acesso em: 08 ago. 2018.

PEREIRA, Adriana Macedo Gomes; PAULO, Taís Reis Silva de; SANTOS, Sueyla Ferreira da Silva dos. Efeito do exercício físico na capacidade funcional e atividade da vida diária em idosos: revisão

sistemática. **Revista Acta Brasileira do Movimento Humano**. v. 5, n. 5, p. 79-95, abr/jun, 2015. Disponível em: file:///C:/Users/User/Downloads/2845-9179-1-PB.pdf. Acesso em: 07 ago. 2018.

PETROIANU, Andy; PIMENTA, Luiz Gonzaga. Clínica e Cirurgia Geriátrica. In DIO, Liberato João Afonso Di (Org). **Anatomia do envelhecimento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 1999, p. 48.

REICHERT, Thaís; PRADO, Alexandre Koning Garcia; KANITZ, Ana Carolina; KRUEL, Luiz Fernando Martins. Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: metanálise de estudos randomizados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Pelotas, v. 20, n. 5, p. 447-457, set, 2015. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6177/5163>. Acesso em: 07 ago. 2018.

SÃO PAULO. Secretária de Estado da Saúde. Coordenadoria de Serviços da Saúde. **Avaliação funcional do idoso**. São Paulo, Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia. 2 ed, 2015. Acesso em: 26 fev. 2018.

SCHWANKE, Carla Helena Augustin. Atualizações em geriatria e gerontologia VI: aspectos demográficos, biopsicossociais e clínicos do envelhecimento. In WIBELINGER, Lia Mara; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto (Org). **Força muscular versus envelhecimento humano**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2016.

SILVA, Maria Graziela Mazziotti Soares da; SCHWARTZ, Gisele Maria. A expressividade na dança: visão do profissional. **Motriz**. v. 5, n. 2, dez. 1999. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n2/5n206Soares.pdf>. Acesso em: 09 out. 2018.

SILVA, Aline Felipe Gomes da; BERBEL, Andréa Marques. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. **ABCS Health Sciences**. V. 40, n. 1, p. 16-21, 2015. Disponível em: file:///C:/Users/User/Downloads/698-1433-1-PB.pdf. Acesso em: 07 ago. 2018.

SOUZA, Ricardo Martins de; KIRCHNER, Bianca; RODACKI, André Luiz Félix. Efeito agudo do alongamento na marcha de idosos em terreno inclinado. **Fisioterapia em Movimento**. V. 28, n. 2, p. 383-394, abr/jun, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fm/v28n2/0103-5150-fm-28-2-0383.pdf>. Acesso em: 08 ago. 2018.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/eins/v8n1/pt_1679-4508-eins-8-1-0102.pdf. Acesso em 28 set. 2018.

TEIXEIRA, C.M.; NUNES, F.M.S.; RIBEIRO, F.M.S.; ARBINAGA, F.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología de Deporte**. Murcia, v. 16, n. 3, p. 55-66, dez/2016. Disponível em: <http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/278431/205461>. Acesso em: 25 mai. 2018.

TOLOCKA, Rute Estanislava; LEME, Lia Carla Gordon; ZANUZZO, Lígia Márcia Lazaretti. Atividades de dança, marcha e equilíbrio de idosos com patologias que interferem nestas habilidades motoras. **Pensa a Prática**. Goiânia, v. 14, n.3, p. 1-11, set/dez, 2011. Disponível em: file:///C:/Users/User/Downloads/13098-68375-2-PB%20(1).pdf. Acesso em: 07 ago. 2018.