



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
PRÓ-REITORIA DE ENSINO MÉDIO, TÉCNICO E À DISTÂNCIA  
PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO  
BÁSICA-PARFOR  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA –  
PARFOR/CAPES/UEPB**

**ADEILDA FERREIRA DE OLIVEIRA**

**ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA COM IDOSOS:UM  
RELATO DE EXPERIÊNCIA NA CIDADE DE SUMÉ-PB**

**MONTEIRO-PB  
2018**

ADEILDA FERREIRA DE OLIVEIRA

**ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA COM IDOSOS:UM  
RELATO DE EXPERIÊNCIA NA CIDADE DE SUMÉ-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

**Área de concentração:** Atividade física com idosos

**Orientadora:** Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**MONTEIRO-PB  
2018**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

O46a Oliveira, Adeilda Ferreira de.  
Atividade física e qualidade de vida com idosos  
[manuscrito] : um relato de experiência na cidade de Sumé -  
PB / Adeilda Ferreira de Oliveira. - 2018.  
18 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em  
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD -  
Monteiro, 2018.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de  
Carvalho, Pró-Reitoria de Ensino Médio, Técnico e Educação  
à Distância."

1. Atividade física. 2. Qualidade de vida. 3. Saúde do  
idoso. 4. Promoção da saúde. 5. Município de Sumé - PB.

21. ed. CDD 613.704 46

ADEILDA FERREIRA DE OLIVEIRA

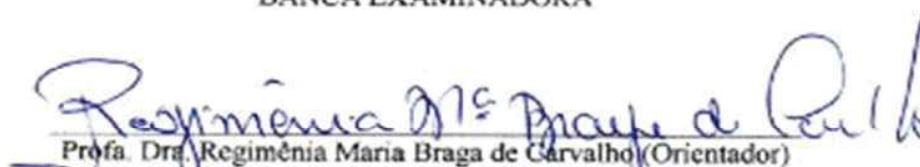
**ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA COM IDOSOS:UM  
RELATO DE EXPERIÊNCIA NA CIDADE DE SUMÉ-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.


**Área de concentração:** Atividade física com idosos

Aprovado em: 27 / 04 / 2018.

BANCA EXAMINADORA

  
Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dra. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que todos os momentos esteve comigo nessa caminhada, onde muitas vezes foi o que me fortaleceu dando força e sabedoria para que eu pudesse prosseguir.

À minha família que sempre esteve me apoiando.

A professora Regimênia, que foi minha orientadora. Pelas vezes que precisei e ela estava presente para me ajudar.

Ao meu coordenador Bruno que foi importante na nossa caminhada. E também à todos os professores e funcionários que fazem parte da UEPB do campus de Monteiro.

Enfim, meus sinceros agradecimentos a todos que contribuíram direta e indiretamente para realização do término do curso.

## **ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA COM IDOSOS:UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NA CIDADE DE SUMÉ-PB**

**Oliveira, Adeilda Ferreira de.**

### **RESUMO**

O Presente trabalho teve como objetivo geral relatar as atividades físicas desenvolvidas no grupo de idosos do município de Sumé-PB. A prática regular de exercícios físicos promove uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora do estado de espírito, melhoras cognitivas) e social (indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade, rede social e cultural ampliadas, entre outros); além da redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura. As atividades foram desenvolvidas durante três meses nas oficinas de trabalho, no Grupo de idosos do Município de Sumé-PB, na Praça José Américo, centro da cidade, duas vezes semanais, no período da manhã. Materiais considerados descartáveis, aliados à criatividade, espontaneidade e da liberdade de expressão, viabilizaram momentos de encantamento pelas atividades físicas. Os resultados foram satisfatórios, acredita-se que este trabalho sirva de subsídio para que outros profissionais desenvolvam estudos similares.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Qualidade de vida, Idoso.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>06</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>08</b>
2.1 Objetivo Geral.....	08
2.2 Objetivo Específico.....	08
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>08</b>
<b>4 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>09</b>
4.1 Atividade física.....	09
4.2 Os benefícios da atividade física na saúde do idoso.....	10
4.3 Qualidade de vida.....	12
<b>5 O RELATO.....</b>	<b>13</b>
<b>6 CONCLUSÃO.....</b>	<b>14</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>15</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>18</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física apresenta diversos efeitos benéficos ao organismo, sendo recomendada como uma estratégia de promoção da saúde para a população. Entretanto, vários estudos mundiais incluindo o Brasil apontam para um elevado índice de sedentarismo em todos os grupos etários, variando de 50% a mais de 80% na população mundial (MENDES et al., 2006). Atualmente vários estudos têm sido amplamente divulgados e discutidos na literatura científica a respeito dos benefícios da prática da atividade física associados à saúde e ao bem-estar, assim como os riscos que predispõe ao aparecimento e ao desenvolvimento de disfunções orgânicas relacionadas ao sedentarismo.

Estudos destacam que hábitos de atividade física, incorporados na infância e adolescência possivelmente possam transferir-se para idades adultas (GUEDES et al., 2006). De acordo com o Colégio Americano de Medicina Esportiva a aptidão física para idosos deve ser desenvolvida como primeiro objetivo de incentivo a adoção de um estilo de vida apropriado com a prática de exercícios, com o intuito de desenvolver e manter condicionamento físico suficiente para melhoria da capacidade funcional e da saúde (ACSM, 2007).

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético. A atividade física contribui consideravelmente para a economia dos gastos em saúde pública, pois auxilia na prevenção e no tratamento direto para saúde dimensionando os efeitos deletérios decorrentes do sedentarismo. Em algumas regiões do Brasil a prevalência de sedentarismo em adultos é em torno de 70%. Poucos estudos ainda são encontrados sobre o nível de atividade física em crianças e adolescentes na literatura brasileira (JOVENESI et al., 2004).

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2008) apontam para 80,8% de adultos sedentários. Em um estudo na cidade de São Paulo, encontrou-se uma prevalência de sedentarismo de 68,7% em adultos. Nos Estados Unidos mais de 60% dos adultos e em torno de 50% dos adolescentes são considerados como sedentários, de



acordo com o National Center for Chronic Disease prevention and Health promotion (OEHLSCHLAEGGER et al., 2004).

O Ministério da Saúde preconiza que os benefícios para a promoção da saúde podem ser atingidos através de uma dieta equilibrada aliada a prática de atividade física regular e moderada, por trinta minutos diários na maioria dos dias da semana.

Estudo de Bank off *et al* (2006) analisaram o nível de práticas de atividades físicas entre os participantes do Programa Mexa-se UNICAMP e verificaram que 70,6% dos participantes apontam melhora na saúde, qualidade de vida, desempenho no trabalho e sua relação na equipe de trabalho.

Os participantes ainda enfatizam que estão participando das atividades do programa por indicação médica (28,%); consciência da importância da prática (28,5%); controle do peso corporal (9,1%) e 33,9% apontam que por objetivos de melhorar a qualidade de vida. Do mesmo modo, Barbosa (2003); Barbosa e Bank off (2008), ressaltam que estudos recentes tem demonstrado que os benefícios da atividade física relacionada a promoção da saúde não dependem de horas de exercício.

Os exercícios podem ser desenvolvidos de forma continua ou cumulativa em sessões de trinta minutos por dia em intensidade moderada. SABA (2008) dizem que a atividade física e um dos elementos fundamentais para a aquisição e manutenção de uma boa qualidade de vida. A sua prática deve ser implantada nas horas de lazer e em horários de trabalho através de programas específicos, abrangendo aulas de alongamentos, dança de salão, consciência corporal, yoga, o que contribui significativamente no estabelecimento do equilíbrio físico e mental.

SABA (2008), associa a atividade física e a saúde “ao bem estar, a saúde e a qualidade de vida”, especialmente a partir da meia idade, pois e a partir desse ponto que os riscos da inatividade se solidificam e se acentuam. O reconhecimento da importância da atividade física para a saúde e para a qualidade de vida é fundamental e não é de se estranhar que esteja entre as 22 áreas de prioridades do projeto do governo americano.

Ao adotar um estilo de vida ativo, baseado na prática regular de atividade física, reduz os riscos de desenvolvimento da maior parte das doenças crônico-degenerativas. Faz-se um comparativo ainda de que a atividade física regular seja uma tentativa de controle das doenças crônico-degenerativas, assim como a imunização representa a

tentativa de controle das doenças infectocontagiosas. (SABA, 2008).

Evidentemente o homem contemporâneo utiliza cada vez menos as potencialidades de seu corpo e esse baixo nível de atividade física é decisivo no desenvolvimento de algumas doenças. Desse modo existe uma necessidade de que o homem atual promova mudanças no seu estilo de vida, como incorporar no seu cotidiano a prática de atividades físicas. A atividade física regular associada a uma alimentação saudável e a eliminação do hábito de fumar é fundamental para prevenir doenças crônicas.

O presente trabalho teve como objetivo geral relatar as atividades físicas desenvolvidas no grupo de idosos do município de Sumé-PB.

## **2 OBJETIVO**

### **2.1 Objetivo Geral**

Relatar as atividades físicas desenvolvidas no grupo de idosos do município de Sumé-PB.

### **2.2 Objetivos Específicos:**

- Mostrar a importância da prática da atividade física para o serviço de saúde;
- Conscientizar os idosos sobre a importância de uma melhor qualidade de vida através do exercício físico;
- Vivenciar no coletivo as diferentes formas de se exercitar;
- Apresentar a importância de compreender a saúde como um processo ao invés da ausência de doença.

## **3 METODOLOGIA**

Este trabalho consiste em um relato da experiência vivenciada junto a um grupo de idosos do município de Sumé-PB, As atividades foram desenvolvidas em oficinas de trabalho, na Praça José Américo, centro da cidade, duas vezes semanais, durante três meses, no período da manhã. As atividades utilizaram materiais considerados descartáveis, aliados à criatividade, espontaneidade e da liberdade de expressão, viabilizaram momentos de encantamento pelas atividades físicas.

Em nosso trabalho abordaremos como técnicas de coleta de dados a observação participante que segundo Gil (2008, p.35) “A observação participante, ou observação ativa, consiste na participação real do conhecimento na vida da comunidade, do grupo ou de uma situação determinada”.

## **4 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **4.1 Atividade física**

Não se pode pensar hoje em dia em garantir um envelhecimento bem sucedido sem que além das medidas gerais de saúde se inclua a atividade física. Esta preocupação tem sido discutida não somente nos chamados países desenvolvidos ou do primeiro mundo como também nos países em desenvolvimento como é o caso do Brasil.

Como grande parte das evidências epidemiológicas sustenta um efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física e exercício na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento, os cientistas enfatizam cada vez mais a necessidade de que a atividade física seja parte fundamental dos programas mundiais de promoção da saúde.

Existem várias revisões da associação entre inatividade física e risco de doenças cardiovasculares. As meta-análises têm indicado o dobro de risco de doenças cardiovasculares em indivíduos inativos quando comparados com os ativos. Alguns dos mecanismos envolvidos no controle das doenças cardiovasculares apresentados pelos trabalhos científicos incluem efeitos na arteriosclerose, trombose, pressão arterial, isquemia, perfil lipídico e arritmia. Estudos em animais têm demonstrado que o exercício protege contra os efeitos do excesso de colesterol e outros fatores envolvidos

no desenvolvimento da aterosclerose (MATSUDO,2008).

Da mesma maneira, estudos longitudinais em sujeitos com doença coronariana têm mostrado que o treinamento de endurece junto com dieta e outras alterações dos fatores de risco ajudam na prevenção da progressão da placa ou reduzem a gravidade da aterosclerose nas coronárias. Levando em consideração a relação entre a mobilidade e o nível de atividade física, as alterações na mobilidade e conseqüentemente no nível de atividade física prognosticaram a perda da independência e a morte em homens e mulheres maiores de 65 anos de idade (MATSUDO,2008).

Os indivíduos com alterações da mobilidade tiveram um risco maior de morte e dependência do que aqueles que conseguiram manter a mobilidade. A atividade física e em especial um estilo de vida ativa regular podem diminuir a velocidade de declínio da mobilidade independente da presença de doença crônica.

#### 4.2 Os benefícios da atividade física na saúde do idoso

Segundo a Síntese de Indicadores Sociais do IBGE (2008), a expectativa média de vida no Brasil vem sofrendo acréscimos no decorrer dos anos, devido à redução da taxa de mortalidade em função dos avanços da medicina no que se refere à prevenção e combate às doenças entre a década de 1997 e 2007. Outra consequência desses avanços é a melhora da qualidade de vida.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) num esforço para definir qualidade de vida, reuniu especialistas de várias partes do mundo que construíram alguns indicadores para definir qualidade de vida. Assim, com base nas relações sociais, no nível de independência, e nas crenças pessoais, chegou ao seguinte conceito: “qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (FLECK, 2000).

A vida do ser humano é um processo contínuo que, passa por fases, dentre elas a velhice. Esta fase requer atenção tanto do próprio idoso quanto das pessoas que estão ao seu redor, pois o ritmo, movimentos e raciocínio, ficam lentos devido às alterações fisiológicas sofridas pelo organismo, ou seja, a capacidade funcional dos órgãos e

sistemas atenua ao passar dos anos.

Além disso, na idade avançada há uma maior tendência em adquirir ou desenvolver doenças, tais como: hipertensão, diabetes, mau colesterol, obesidade, doenças articulares e doenças cardiovasculares. Por isso, as pessoas com idade acima de 60 anos no Brasil, consideradas idosas conforme a OMS, atualmente estão buscando uma nova forma de passar por essa etapa, deixando de lado o equívoco da inutilidade e incapacidade, para garantir uma velhice saudável e prazerosa.

A atividade física tem um importante papel nessa fase, pois é um recurso que ameniza a degeneração provocada pelo envelhecimento, bem como possibilita ao idoso manter uma qualidade de vida ativa, fator este que o trabalho vem abordar.

De acordo com Montti (1997), atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas praticam envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais capacidades físicas, além das atividades que envolvem o cognitivo e o social, obtendo como resultados os benefícios à saúde.

Com relação ao idoso a atividade física assume um papel importante auxiliando na aptidão física e na capacidade funcional, pois com o avanço da idade, ocorrem múltiplas perdas significativas que necessitam de um trabalho tanto físico quanto psíquico para a readaptação. As perdas sofridas são principalmente a queda da força, da massa muscular, da capacidade cardiovascular, diminuição do equilíbrio, da flexibilidade, da percepção, da memória e da sensibilidade dos sentidos.

A atividade física como prática regular além de minimizar essas perdas da uma ocorrência maior de quedas, bem como o melhoramento do sistema circulatório, elevação da autoestima e autoconfiança, permite a socialização, e reduz o sedentarismo, doenças ósseas, articulares; entre outros.

O grupo dos idosos busca na atividade física um estímulo à qualidade de vida, portanto devem ter cautela antes de iniciar tal prática, caso contrário poderá até agravar o quadro em que se encontravam. Deste modo é necessário que primeiramente o idoso passe por uma avaliação médica acompanhada por exames e anamnese para posteriormente, escolher atividades de acordo com sua individualidade e possibilidades, ressaltando que sempre se deve ter a orientação de um profissional de educação física.

A partir de então é possível planejar atividades regulares estruturadas em feitos repetitivos de baixa intencionalidade que aumentam a longevidade e melhoram a energia e a disposição, quando direcionados adequadamente. Essas atividades contribuem ainda no raciocínio, intelecto e no convívio social. Atividades aeróbicas são mais recomendadas, devido ao baixo impacto produzido, pois estão associadas a um menor risco de lesão como a caminhada, a natação, o ciclismo e a hidroginástica. Associado a essas atividades é possível também desenvolver treinamento de força muscular (musculação), no auxílio do melhoramento da instabilidade, e na redução da perda de massa óssea, que levam aos acidentes e quedas.

Com a expectativa média de vida aumentando, devido à melhora de sua qualidade, considera-se que o processo de envelhecimento é acompanhado por uma série de alterações fisiológicas ocorridas no organismo, inclusive o surgimento de doenças, procurou-se, portanto, identificar os benefícios acarretados pela atividade física, visando à longevidade e bem estar das pessoas em idade avançada.

#### 4.3 Qualidade de vida

Segundo Saba (2008), a qualidade de vida se mede por parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Está relacionada ao mesmo tempo a referenciais e a uma percepção individual do modo de vida. Mudar os hábitos de vida pode ser o primeiro passo para se ter uma existência longa, com qualidade e autonomia. Mas, apesar do crescente incentivo à prática de atividades físicas, ainda é grande a inatividade quando idosos, seja por motivos físicos, culturais e até familiares.

Segundo Benedetti et al. (2003), o sedentarismo, uma dieta rica em gorduras, o alto nível de estresse, são alguns dos motivos que levam às doenças crônicas degenerativas, em especial as afecções cardiovasculares, que tanto afeta a terceira idade. Com a prática regular de exercícios e hábitos de vida mais saudáveis é possível reverter este quadro de doenças e obter uma melhor qualidade de vida do idoso. Segundo Monteiro (2001), o indivíduo que mantém seu entusiasmo pela vida consegue ter um maior controle sobre suas emoções e um equilíbrio entre o físico e o psicológico,

valorizando assim sua imagem, sua integração social e sua saúde.

## **5 RELATO**

As atividades de Educação Física no grupo de idosos do município de Sumé, teve início em janeiro de 2018, com duração de 3 meses, durante dias, duas vezes semanais, totalizando 24 encontros, período da manhã, na Praça José Américo.

Monitoramos 20 idosos dos sexos feminino e masculino, com idades entre 62 a 71 anos. Uma tendência dominante no campo da Educação Física estabelece uma relação entre a prática de atividade física e a saúde, ou seja, a conduta saudável.

O primeiro contato proporcionou-se aos membros do grupo com uma roda de conversa, onde todos interagiram e relataram o bem estar e os benefícios que as atividades físicas têm feito a saúde dos mesmos.

Na etapa seguinte, finalmente foram solicitados aos membros que realizassem um alongamento inicial, depois aquecimento e exercícios leves e moderados conforme o condicionamento físico de cada um, com acompanhamento de músicas de épocas e exercícios ritmados.

Apesar da idade avançada o grupo não apresentou em momento algum nem um tipo de cansaço, pois os mesmo já estão praticando essas atividades físicas há mais de 10 anos.

Em dias alternados é feito alongamento e uma caminhada orientada e exercícios moderados, relaxamento com fundo musical, e intercalando com dinâmicas de grupo onde todos os membros se movimentavam, dançando e cantando. Observou-se que o exercício físico continuado estava proporcionando um melhor condicionamento físico, pois os idosos abordaram que deixaram o sedentarismo de lado e além disso o nível elevado de estresse baixou, à auto-estima elevou-se que possibilitou total interação e descontração aos membros do grupo.

## 6 CONCLUSÃO

Através deste estudo, buscou-se apresentar como pode-se ter uma melhor qualidade de vida para o grupo de idosos do município de Sumé, através da atividade Física. Conscientizar as pessoas sobre a importância de uma melhor qualidade de vida através do exercício físico.

Neste relato buscou conscientizar a população sobre a prática de atividades físicas como fator de promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, contribuindo para o bem-estar psicossocial e melhorando a qualidade de vida da comunidade.

A partir deste estudo observa-se que oportunizar o idoso a estabelecer uma frequência de exercícios físicos durante o dia a dia o mantém ativo e perceptivo ao ambiente em que está inserido. Essa maneira de agir estabelece um meio de convívio social bom, porque, além de ele se relacionar com outras pessoas durante as atividades, toma suas decisões por si próprias.

A promoção e a preservação da autonomia do idoso são fundamentais na vida desse idoso, visando a garantir-lhe atenção integral e a proporcionar sua participação ativa e cidadã, enquanto sujeito individual e coletivo, a fim de que se torne um sujeito capaz de tomar as deliberações necessárias a sua vida.

O vivenciar das práticas de atividade física significa, para o idoso, além de prevenção de doenças e uma possibilidade de maior expectativa de vida, a possibilidade de ampliar sua capacidade funcional e da sua autonomia, o que é fundamental para a qualidade de vida. Os exercícios físicos e a educação em saúde são estratégias para uma influência positiva durante o envelhecimento, promovendo o processo saúde-doença e contribuindo social e psicologicamente nas escolhas e decisões dos idosos.

Conclui-se que, a vivência foi bastante satisfatória para os nossos conhecimentos num aspecto amplo, trouxe um aprendizado muito valioso, que sem dúvida será utilizado na prática profissional.



## ABSTRACT

The present study had as general objective to report the physical activities developed in the elderly group of the city of Sumé-PB. The regular practice of physical exercises promotes a physiological improvement (glucose control, better quality of sleep, improvement of physical capacity related to health); psychological (relaxation, reduction of levels of anxiety and stress, improvement of the state of mind, cognitive improvements) and social (safer individuals, improved social and cultural integration, integration with the community, expanded social and cultural network, among others) ; besides the reduction or prevention of some diseases like osteoporosis and the deviations of posture. The activities were carried out during three months, in the Elderly Group of the Municipality of Sumé-PB, in Praça José Américo, city center, twice weekly, in the morning. Materials considered disposable, allied to creativity, spontaneity and freedom of expression, enabled moments of enchantment for physical activities. The results were satisfactory, it is believed that this work will serve as a subsidy for other professionals to develop similar studies.

**Key words:** Physical Activity, quality of life, elderly.

## REFERÊNCIAS

ACSM. **Aptidão Físicas na Infância e na Adolescência: Posicionamento Oficial Do Colégio Americano de Medicina Esportiva.** Disponível em: <http://www.acsm.org.br.htm>. Acesso em 18 de dezembro de 2017.

BENEDETTI, T. B.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. T. Exercícios físicos, autoimagem e autoestima em idosos asilados. **Revista Brasileira de Cine antropometria & Desempenho Humano.** v. 5, n. 2, p. 69 – 74, 2003.

CORAZZA, M. A. **Terceira Idade & Atividade Física.** São Paulo: Phorte, 2001.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas.

**Revista Ciênc. saúde coletiva [online].** 2000, vol.5, n.1, pp. 33-38. ISSN 1413-8123.

FRONTERA, W. R. **Exercício físico e reabilitação.** Porte Alegre: Artes Médicas, 2001.

FREITAS, E. V. **Tratado de geriatria e gerontologia.** 2. ed., Rio de Janeiro: Guanabara, 2002.

GUEDES, D.P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva.** v. 7, n. 6, - nov./dez. 2006.

GIL, Antonio Carlos: **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6.ed. – São Paulo: Atlas,2008.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2008. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/censo/revista8.pdf>>. Acesso em: 07 janeiro. 2018 .

JENOVESI, J.F. et al. Evolução no nível de atividade física de escolares observados pelo período de 1 ano. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília,** v. 12, n. 1, p. 19 - 24, jan./mar. 2004.

JACOB FILHO, W.; COSTA, G.A. **Atividade física e menopausa: relação mais que perfeita,**2006. Disponível em: <[http://www.afrid.faei.ufu.br/artigo\\_af\\_e\\_menopausa.php](http://www.afrid.faei.ufu.br/artigo_af_e_menopausa.php)>. Acesso em:20 jan. 2018.

MATSUDO. Sandra Machecha. **Atividade Física na Promoção de Saúde e qualidade de Vida no envelhecimento.** Centro de Estudos do laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, Brasil.2008.

MENDES, B. et al. Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais. **Revista Brasileira de Saúde Materna Infantil.** V.6, supl. 1, Recife, maio, 2006.

MONTTI, Marcello. **Qualidade de vida- O que é Atividade Física**, 1997.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso**. Concepção gerontológica. 2. ed., Porto Alegre: Sulina, 2004.

\_\_\_\_\_, G. Z. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 11, n. 6, nov./dez. 2007.

OEHLSCHLEEGER, M.H.K. et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área Urbana. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 38, n. 2, 2004.

MINAYO, M.C.S., DELANDES, S.F. & Gomes, R. (2012). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. (32a ed.). Petrópolis (RJ): Vozes.

REBELATTO, J. R. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 10, n.1, p. 127-132, 2006.

SOUZA, M.T., Silva, M.D. & Carvalho, R. (2010). **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein, 8(1), 102-106.

Sanches APRA. **Violência Doméstica contra idosos no município de São Paulo: estudo SABE** [dissertação]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2006.

SABA, F. **Mexa-se: Atividade física, saúde de bem-estar**. 2. ed., São Paulo: Phorte, 2008.

## APÊNDICES

Fotos das Oficinas de Trabalho no grupo de idosos do município de Sumé-PB

**FIGURA I**



(Roda de conversa com os idosos, na praça José Américo, em Sumé-PB)

**FIGURA II**



(Atividade Física com idosos, na praça José Américo, em Sumé-PB)