



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MARLON HENRIQUE DOS SANTOS RODRIGUES

**PERCEPÇÃO DE IDOSOS QUANTO AOS EFEITOS E BENEFÍCIOS DO
EXERCÍCIO RESISTIDO**

**CAMPINA GRANDE-PB
2019**

MARLON HENRIQUE DOS SANTOS RODRIGUES

**PERCEPÇÃO DE IDOSOS QUANTO AOS EFEITOS E BENEFÍCIOS DO
EXERCÍCIO RESISTIDO**

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

Área de Concentração: Saúde e Biodinâmica

Orientador: Prof^ª. Dr^ª. Maria Goretti da Cunha Lisboa

**CAMPINA GRANDE-PB
2019**

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.

R696p Rodrigues, Marlon Henrique dos Santos.
Percepção de idosos quanto aos efeitos e benefícios do exercício resistido [manuscrito] / Marlon Henrique dos Santos Rodrigues. - 2019.
35 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Profa. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS."
1. Exercício resistido. 2. Idosos. 3. Qualidade de vida. I.
Título
21. ed. CDD 613.704 46

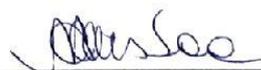
MARLON HENRIQUE DOS SANTOS RODRIGUES

PERCEPÇÃO DE IDOSOS QUANTO AOS EFEITOS E BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO
RESISTIDO

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

Aprovado em: 18/06/2019.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr^a. Maria Goretti da Cunha Lisboa (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr^a. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr^a. Giselly Felix Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Aos meus pais, pela dedicação,
companheirismo e amizade, DEDICO.

**“O sucesso é ir de fracasso em fracasso sem perder entusiasmo.
Winston Churchill”**

Agradeço a amigos e familiares que me incentivaram a concluir o curso. Agradeço também a minha orientadora por todos esses anos de fé.

PERCEPÇÃO DE IDOSOS QUANTO AOS EFEITOS E BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO RESISTIDO

RODRIGUES, Marlon Henrique dos Santos*

RESUMO

Sabe-se que ao passar dos anos a população idosa tem aumentado cada vez mais. Contudo, o processo de envelhecimento causa alterações naturais em todo o organismo, acarretando em variados tipos de doenças. Por outro lado, pesquisadores tem ciência que os exercícios físicos trazem diversos benefícios ao corpo, que por sua vez, melhoram a qualidade de vida de idosos. Portanto, este estudo apresenta com objetivo geral analisar e discutir a percepção de idosos quanto aos efeitos e benefícios do exercício resistido, no Município de Itaporanga-PB. Trata-se de uma pesquisa descritiva e exploratória, realizada com idosos do Centro de Convivência Alegria de Viver do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) da Secretaria de Assistência Social da Prefeitura Municipal de Itaporanga-PB. Participaram da pesquisa 38 idosos, que responderam um questionário estruturado. As variáveis (questões) foram expressas em relação ao percentual de trabalhadores participantes em cada questionamento. Verificou-se que a maior parte dos idosos eram do sexo feminino, casados, que moram com cônjuges e filhos, com nível fundamental incompleto, todos participantes de alguma religião, todos possuíam algum tipo de doença e buscam assistência no Sistema Único de Saúde-SUS, mas iniciaram a prática de exercícios físicos resistidos em busca de saúde após os 60 anos, onde destacaram que o exercício físico é muito importante, enfatizando a melhoria em diversos aspectos de sua vida, o que lhes conferiram melhor e maior qualidade de vida. Concluiu-se que os idosos possuem um elevado nível de percepção quanto aos efeitos e benefícios do exercício resistido, bem como reconhecem a influência em sua saúde e conseqüentemente melhoria na sua qualidade de vida. Concluiu-se, ainda, que os principais benefícios percebidos pelos idosos praticantes de exercícios físicos resistidos foram: melhora na qualidade de vida; maior facilidade na realização das tarefas no dia-a-dia, tais como as atividades domésticas e de lazer; melhoria das relações pessoais com amigos, parentes, conhecidos e colegas; melhor condicionamento físico, maior mobilidade, menor medo da morte, maior controle sobre a própria vida e maior capacidade de tomar decisões.

Palavras-chave: Saúde. Idosos. Qualidade de vida.

* Graduando em Licenciado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba-UEPB
E-mail: mamododa@gmail.com

PERCEPTION OF ELDERLY AS TO THE EFFECTS AND BENEFITS OF THE RESISTED EXERCISE

RODRIGUES, Marlon Henrique dos Santos

ABSTRACT

It is known that over the years the elderly population has increased more and more. However, the aging process causes natural changes throughout the body, leading to a variety of diseases. On the other hand, researchers are aware that physical exercises bring several benefits to the body, which in turn, improve the quality of life of the elderly. Therefore, it is aimed to analyze the perception of the elderly regarding the effects and benefits of resistance exercise, in the Municipality of Itaporanga-PB. This is a descriptive and exploratory research, to be carried out with elderly people from the Center for Living with Joy of Living of the Center of Reference of Social Assistance (CRAS) of the Secretariat of Social Assistance of the Municipality of Itaporanga. Thirty-eight seniors participated in the study, using a structured questionnaire, applied over a period of 60 minutes. The variables (questions) will be expressed in relation to the percentage of respondent workers in each questioning. It was verified that the majority of the seniors were female, married, living with spouses and children, with incomplete fundamental level, all participants of some religion, all had some type of disease and seek assistance in the Unified Health System-SUS, but began to practice resisted physical exercises in search of health after the 60 years, where they emphasized that physical exercise is very important, emphasizing the improvement in several aspects of their life, which gave them better and higher quality of life. It was concluded that the elderly have a high level of perception regarding the effects and benefits of resistance exercise, as well as the influence on their health and consequently improvement in their quality of life. It was also concluded that the main benefits perceived by the elderly practicing physical exercises were: improvement in quality of life; easier to carry out day-to-day tasks, such as domestic and leisure activities; improving personal relationships with friends, relatives, acquaintances, and colleagues; better physical conditioning, greater mobility, less fear of death, greater control over one's life and greater capacity to make decisions.

Keywords: Health. Seniors. Quality of life.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Localização geográfica do município de Itaporanga, Estado da Paraíba, Nordeste do Brasil. Fonte: SOUSA <i>et al.</i> , 2012.	17
Figura 2. Número de participantes (n) por nível de escolaridade (%) de idosos praticantes de exercícios físicos resistidos, no município de Itaporanga. Itaporanga, PB, 2019.	20
Figura 3. Número de participantes (n) por participação em alguma religião (%) de idosos praticantes de exercícios físicos resistidos, no município de Itaporanga. Itaporanga, PB, 2019.	21
Figura 4. Número de participantes (n) por doenças diagnosticadas (%), de idosos praticantes de exercícios físicos resistidos, no município de Itaporanga. Itaporanga, PB, 2019.....	22
Figura 5. Número de participantes (n) que possuem algum tipo de assistência a saúde (%), de idosos praticantes de exercícios físicos resistidos, no município de Itaporanga. Itaporanga, PB, 2019.	23
Figura 6. Número de participantes (n) por grau de satisfação quanto aos benefícios (%) trazidos pela prática de exercícios físicos resistidos, por idosos do município de Itaporanga. Itaporanga, PB, 2019.	27

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Perfil social de idosos praticantes de exercícios físicos resistidos no município de Itaporanga. Itaporanga, PB, 2019.	19
Tabela 2. Número (n) e percentagem de participantes quanto ao início da prática de exercícios resistidos, o porquê iniciou a prática de exercícios e sobre há quanto tempo os idosos realiza exercícios físicos resistidos. Itaporanga, PB, 2019.....	24
Tabela 3. Número (n) e percentagem de participantes quanto à importância da prática de exercícios resistidos na vida dos idosos, e a percepção dos idosos sobre o quanto os exercícios resistidos melhoram a sua qualidade de vida, se os exercícios facilitam as atividades no dia-a-dia e se facilita as relações pessoais. Itaporanga, PB, 2019.	25

LISTA DE SIGLAS E SÍMBOLOS

%–Porcentagem

CRAS–Centro de Referência de Assistência Social

IBGE–Índice Brasileiro de Geografia e Estatística

KG–Quilograma

Links–Ligação entre documentos na Internet.

MG–Minas Gerais

OMS–Organização Mundial da Saúde

PB–Paraíba

SAS–Secretaria de Assistência Social

SP–São Paulo

SUS–Sistema Único de Saúde

UEPB–Universidade Estadual da Paraíba

WHO–World Health Organization

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	12
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
2.1. A velhice.....	13
2.2. Os males que vem com a velhice	13
2.3. Exercício resistido	14
2.4. Efeitos e benefícios do exercício resistido	15
3. METODOLOGIA.....	16
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	19
5. CONCLUSÕES.....	29
REFERÊNCIAS	30

1. INTRODUÇÃO

A população idosa com o passar dos anos se torna cada vez maior, isso se deve ao fato de a população em si estar envelhecendo e a parcela jovem não aumentar com proporção superior, a isso se dá o nome de envelhecimento populacional. É chamado de idoso a parcela da população que tem idade igual ou superior a 60 anos, isso claro em países em desenvolvimento, já em países desenvolvidos é denominado idoso aquele que tem idade igual ou superior a 65 anos (KÜCHEMANN, 2012).

Em uma projeção feita pelo IBGE (Índice Brasileiro de Geografia e Estatística), no ano de 2050 a população idosa brasileira atingirá uma marca de mais de 66,5 milhões (LEAL, 2016). Já a OMS (Organização Mundial da Saúde), através da World Health Organization, espera que no mesmo ano a população mundial com 60 anos ou mais chegue a 2 bilhões (WHO, 2005).

O processo de envelhecimento acarreta alterações naturais em todo o organismo ocorrendo declínio harmônico de todo o conjunto orgânico, graças a isso o corpo passa a ser mais suscetível a doenças crônicas e não transmissíveis como: diabetes, hipertensão, artrite e osteoporose (FREITAS et al., 2013).

A atividade física que é definida como o gasto de energia produzido através dos afazeres diários e sem controle é uma forma de minimizar e prevenir essas mazelas. Mais precisamente o exercício físico é responsável por tal coisa (MACIEL, 2010).

O exercício físico resistido traz vários benefícios a saúde humana, por outro lado, existem poucos trabalhos que demonstrem a percepção de idosos quanto aos efeitos e benefícios do exercício resistido. A percepção destes benefícios refere-se à avaliação subjetiva de cada idoso ou de acordo com as atividades físicas praticadas. Acrescente-se que esta percepção influencia o comportamento do praticante de exercícios resistidos, pois ao observar os benefícios ou não, o ser humano tende a alterar o ambiente a seu favor e, assim, promover uma mudança. Portanto, verifica-se a relevância quanto à investigação da percepção de idosos quanto aos efeitos e benefícios do exercício resistido.

Devido à grande importância e a atualidade da temática, este estudo tem como objetivo geral analisar e discutir a percepção de idosos quanto aos efeitos e benefícios do exercício resistido, no Município de Itaporanga-PB; e ainda, como objetivos específicos identificar o perfil social dos idosos e, analisar e discutir a importância da prática de exercícios resistidos realizados pelos idosos participantes do Programa de Saúde da Família no do Município de Itaporanga-PB.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. A velhice

De acordo com a definição dada pelo Dicionário Michaelis, a velhice é entendida como o estado ou condição de velho, ancianidade, senilidade, vetustez (MICHAELIS, 2009), nesta mesma perspectiva Gasparotto et al., (2014), definem a velhice como um processo de envelhecimento natural, que por sua vez promove modificações no corpo.

Para Moreira et al (2014), a velhice, ao longo da história da humanidade, infelizmente foi vista como um período de declínio e que persistiu por longos séculos, a saber a célebre frase do filósofo Ptah-hotep, que disse: como é penoso o fim de um velho, ele se enfraquece a cada dia.

Diante disso, faz-se necessário também, entender quais são os males que vem com a velhice, o que será exposto a seguir.

2.2. Os males que vem com a velhice

Mesmo a velhice sendo algo natural e que faz parte da biologia natureza (nascer, crescer, reproduzir e morrer), para pesquisadores do século XX a velhice era entendida como uma doença, conforme descreveram Diogo et al.; (2009).

Nessa conjectura, pode-se perceber que a velhice era marcada, basicamente, por uma visão pessimista e de perdas, enquanto a fase de infância à adolescência implicava numa concepção de ganhos e avanços (MOREIRA et al., 2014).

Assim, com o processo de envelhecimento as perdas funcionais se tornam gradativamente piores no corpo humano, assim provocando uma maior facilidade dos idosos sofrerem lesões e adquirir doenças (FECHINE e TROMPIERI, 2012). Estas perdas funcionais provocam alguns efeitos na vida dos idosos, que são: diminuição nos sentidos (audição, olfato, tato, paladar e visão), diminuição da massa magra, diminuição do Vo₂max, aumento da massa gorda, diminuição da densidade óssea, dentre outros (MURTAGH E HUBERT, 2004; VRIES et al., 2013; LIMA, 2007).

Percebe-se que, a massa muscular diminui à medida que o número e o tamanho das fibras musculares declinam durante o final da meia-idade, neste caso, aos 60 anos, por exemplo, observa-se uma redução de força máxima muscular entre 30 e 40%, o que

corresponde a uma perda de força de cerca de 6% por década dos 35 aos 50 anos de idade, a partir daí, 10% por década (PEREIRA et al., 2006).

Nesse sentido, o envelhecimento faz com que o acúmulo de massa gorda no corpo seja mais fácil e a diminuição de massa magra mais evidente, e junto com os hábitos diários não saudáveis a ocorrência de doenças crônicas e não transmissíveis como: diabetes, hipertensão, artrite e osteoporose apareçam com mais facilidade (PICOLINI NETO et al., 2010; GASPAROTTO et al., 2014).

Todos esses acontecimentos são comuns na velhice e são fáceis de serem identificados. Essas perdas também enfraquecem o componente esquelético dos idosos, fragilizando-o cada vez mais, assim refletindo na postura, forma de andar e no equilíbrio. Todos esses fatores contribuem para o evento da queda de idosos (COPPIN et al., 2006; ASHBURN et al., 2008).

Devido a esses acontecimentos na vida do idoso, muitos estudos e programas tem sido realizado, visando a melhoria da qualidade de vida dos mesmos. Uma prática comum que visa a melhoria da qualidade de vida dos idosos é o exercício resistido.

2.3. Exercício resistido

Entende-se por exercício resistido como sendo o treinamento contra resistência, geralmente realizado com a utilização de pesos (CÂMARA et al., 2007). Este tipo de exercício também é conhecido como treinamento de força, treinamento com pesos e treinamento resistido. Tais termos são todos utilizados para descrever um tipo de exercício que exige que a musculatura corporal se movimente (ou tente se movimentar) contra uma força oposta, geralmente exercida por algum tipo de equipamento (FLECK, 2007). Este conceito, ainda segundo o autor, inclui os exercícios corporais com pesos, uso de tiras elásticas, pliométricos e corrida em ladeiras.

Recentemente, houve um crescente aumento do número de salas de treino resistido em academias, escolas de ensino médio e muito mais, onde universidades atestam a popularidade dessa forma de condicionamento físico. Esse crescimento é devido a grande busca por um corpo definido, na maioria das vezes por jovens, muito embora, também haja a modalidade de exercícios resistidos para crianças e idosos (FLECK e KRAEMER, 2017). Esta modalidade de exercício é bem conhecida e difundida, pois ele é responsável por conferir uma série de vantagens e benefícios a saúde humana (DIAS et al., 2006; BENIAMINI et al., 1997; SINGH et al., 1997).

2.4. Efeitos e benefícios do exercício resistido

Nos últimos anos, a prática da atividade física vem crescendo a passos largos, desta forma, assumindo papel fundamental na vida das pessoas, pois vários estudos sinalizam que a atividade física é fundamental para envelhecer com sucesso (HAWERROTH et al., 2010; PICOLINI NETO et al., 2010; AGUIAR et al., 2012; FECHINE e TROMPIERI, 2012; GASPAROTTO et al., 2014; MOREIRA et al., 2014). Entretanto, estudos tem demonstrado que os exercícios não servem apenas para envelhecer com sucesso, mas também para ter uma velhice saudável, haja vista o crescimento da prática de exercícios resistidos por idosos de variadas idades (ARAÚJO et al., 2015; OLIVEIRA et al., 2017; ALVES, 2018; GUIMARÃES et al., 2018). Estes exercícios resistidos conferem inúmeros efeitos benéficos aos seus praticantes, tais como: melhoria na estrutura física, do bem-estar psicológico, e das habilidades sociais.

Nessa conjectura, Winette e Carpinneli (2001), descreveram que os exercícios contra a resistência melhoram a morfologia e fisiologia do organismo, promove aumento da liberação de endorfinas, diminuição dos níveis de serotonina e redução dos sintomas relacionados à depressão.

Em se tratando de morfologia e fisiologia, para Agostineto (2001), os idosos perdem 2,3 a 3,1 kg de tecido muscular, caso não haja a prática exercícios contra resistência, entretanto, quando há, estes atuam na manutenção e no aumento da massa muscular, na manutenção e aumento do metabolismo, redução da gordura corporal, aumento da densidade óssea, redução da pressão arterial em hipertensos, equilibra os lipídios no sangue, melhora as articulações e região lombar, aumentam os esteroides, melhora a frequência cardíaca e a respiração.

Os sintomas psicológicos característicos em idosos são a ansiedade, a insegurança, baixa estima e a dependência, a depressão e solidão. Entretanto, vários autores descrevem que é possível observar que a prática de exercícios resistidos melhoram o psicológico dos seus praticantes em todos os sentidos (AGUIAR et al., 2012; ARAÚJO et al., 2015; BATISTA et al., 2016). Nesse contexto, Blay et al., (2007) demonstraram a existência de uma relação direta e positiva entre a pratica de atividade física e alterações nos sintomas de depressão, onde os autores sugeriram em seu estudo que os exercícios promovem uma espécie de efeito protetor contra a depressão, pois segundo Batista et al., (2016) os exercícios promovem um novo significado existencial, motivação autodeterminada e melhora interação social.

No que diz respeito ao aumento das habilidades sociais, pode se destacar a melhoria da disposição dos idosos em fazer as atividades cotidianas como lavar, passar, cozinhar, ir ao mercado fazer compras, dentre outros (MÖRSCHBÄCHER e MALFATTI, 2008), pois os exercícios resistidos conferem maior vigor, vivacidade e ausência do sentimento de fadiga, assim promovendo a independência dos idosos (AGUIAR et al., 2012; ARAÚJO et al., 2015).

Por fim, diante de todos os benefícios físicos, sociais e psicológicos descritos anteriormente, é imperativo salientar que a soma de todos culmina no mais importante benefício, que é a conquista da qualidade de vida, no qual vários estudiosos como (ALVES et al., 2018; HAWERROTH et al., 2010; JESUS e SILVA, 2010) demonstraram em seus trabalhos a importância da qualidade de vida na terceira idade.

3 METODOLOGIA

O presente estudo é do tipo exploratório e descritivo sobre a percepção de idosos quanto aos efeitos e benefícios do exercício resistido, no município de Itaporanga.

Consiste em um estudo exploratório porque se desenvolveu também através de pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo (GODOI e BALSINI, 2006), como descritiva, porque têm como objetivo central a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis (GIL, 2002).

O estudo foi realizado com idosos do Centro de Convivência Alegria de Viver do Centro de Referência de Assistência Social da Secretaria de Assistência Social da Prefeitura Municipal de Itaporanga (Paraíba, Nordeste do Brasil) conforme mostra a figura 1. O município está inserido na mesorregião do Sertão e microrregião do Vale do Piancó.

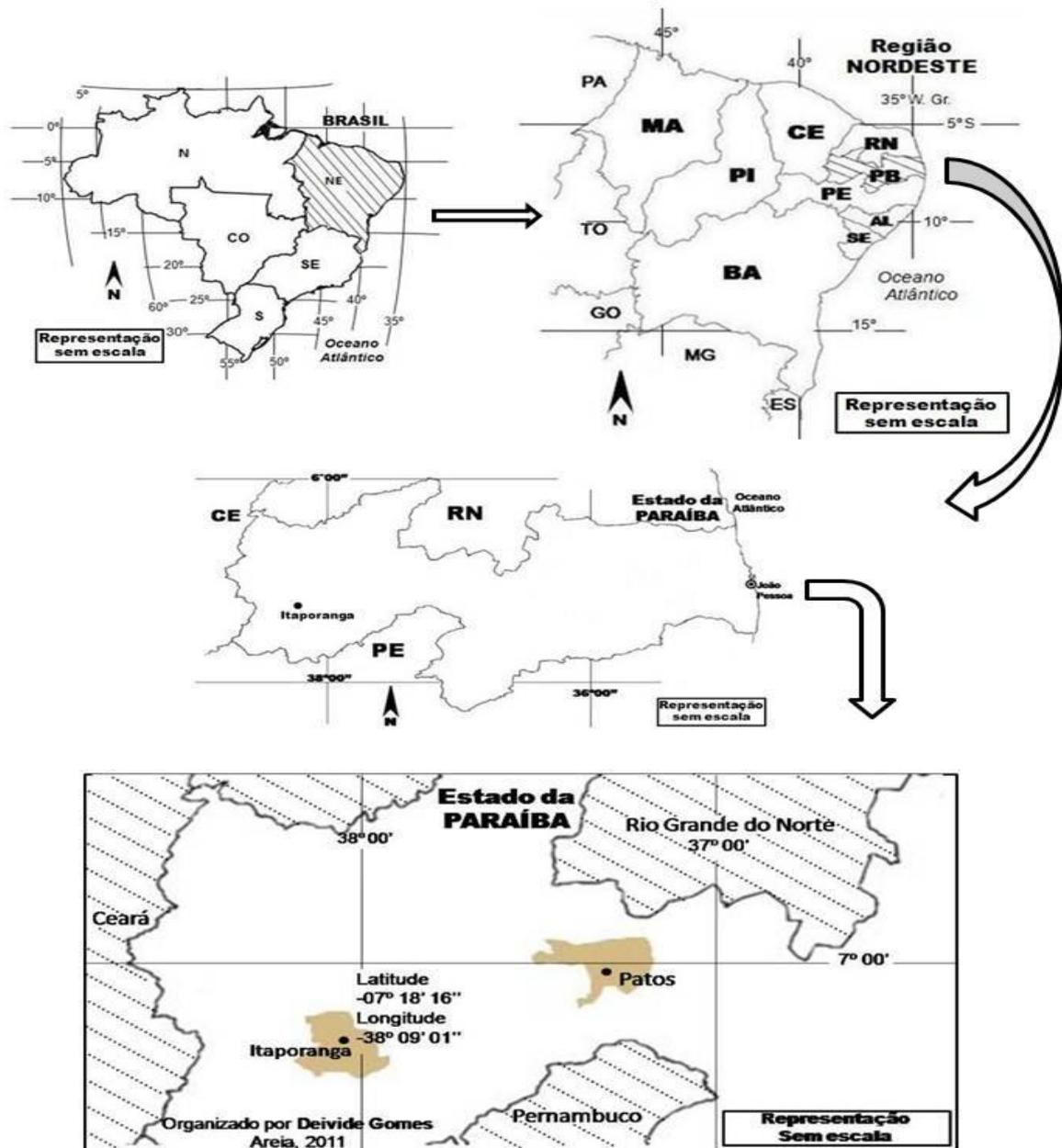


Figura 1. Localização geográfica do município de Itaporanga, Estado da Paraíba, Nordeste do Brasil. **Fonte:** SOUSA *et al.*, 2012.

Para constituição desta pesquisa, todos os idosos participantes do Centro de Convivência Alegria de Viver do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) da Secretaria de Assistência Social da Prefeitura Municipal de Itaporanga, foram entrevistados a partir de um questionário elaborado para este fim. Este Centro, com 12 anos de funcionamento, atende varias faixas etárias e no projeto que propõe exercícios, os idosos se relacionam entre si e os profissionais envolvidos. No Centro de Convivência, a prefeitura conta com cinco graduados, sendo um profissional de educação física, assistente social, fisioterapeuta, psicólogo e oficinairo, para atender cerca de 80 idosos.

Este estudo teve uma população de 80 idosos com amostra consolidada em 38 idosos que responderam o questionário, para que desta forma possa conseguir identificar a percepção dos idosos quanto aos efeitos benéficos do exercício resistido, na vida de cada um deles. Entretanto, foram excluídos todos os idosos que se recusaram a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O instrumento de coleta de dados foi o questionário constituído de 16 questões, abertas e fechadas, a fim de saber qual é a percepção dos idosos quanto aos efeitos e benefícios do exercício resistido. Este questionário foi aplicado em reuniões previamente agendadas com os idosos. A aplicação do questionário foi realizada nas dependências do local de exercício, sendo que, antes do início de cada aplicação dos mesmos, foi explicado, aos entrevistados, o objetivo e a relevância da pesquisa, a importância da sua participação, e a confidencialidade dos dados colhidos.

Os dados coletados foram organizados em planilhas do Excel, para análise, buscando analisar a percepção dos idosos quanto os efeitos e benefícios do exercício resistido, na saúde dos participantes da pesquisa. Todas as variáveis foram analisadas isoladamente e depois comparadas entre si e expressas conforme percentagem de participantes em cada variável (questão), exceto as questões abertas.

Por se tratar de pesquisa que envolve seres humanos, fez-se necessário a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) conforme resolução CNS Nº 466/2012 MS, por parte dos envolvidos na pesquisa, em duas vias, onde o pesquisador ficou com uma e o participante com outra. Este trabalho foi submetido ao Comitê de Ética pelo número do CAAE: 13309619.2.0000.5187 em Pesquisa da UEPB para análise e avaliação.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com os dados obtidos a partir análise do questionário, verificou-se que há uma grande diversidade no perfil social de idosos praticantes de exercícios físicos resistidos no município de Itaporanga, quando se trata de gênero, faixa etária de idade, estado civil e com quem os idosos moram (Tabela 1).

Tabela 1. Perfil social de idosos praticantes de exercícios físicos resistidos no município de Itaporanga. Itaporanga, PB, 2019.

Indagações	Número de participantes	Percentagem de participantes (%)
Sexo		
Masculino	8	21
Feminino	30	79
Qual sua idade?		
Entre 60 e 65	12	32
Entre 66 e 70	11	29
Entre 71 e 75	2	5
Entre 76 e 80	7	18
Mais de 80	6	16
Qual seu estado civil?		
Solteiro (a)	4	10,5
Casado (a)	19	50
Divorciado (a)	4	10,5
Viúvo (a)	11	29
Com quem você mora?		
Esposo (a)	10	26
Esposo (a) e com filhos	8	21
Com os filhos	10	26
Sozinho (a)	6	16
Outros	4	11

Fonte: elaborado pelo próprio autor, 2019.

Foi constatado que a maioria dos idosos são do sexo feminino (30), perfazendo 79% dos participantes. Ao contrário disso, apenas 21% são do sexo masculino, com um total de 8 participantes (Tabela 1). Acrescente-se que estes idosos possuíam em sua maioria, idade entre 60 e 70 anos (23 idosos), totalizando 61% da amostra. Observou-se ainda que, 50% dos idosos eram casados (19), 29% eram viúvos (11) e 10,5% eram solteiros e divorciados (4), onde 26% deles moravam com esposo (a) (10), 26% com esposo (a) e filhos, 21% com esposo (a) e com filhos (8), 16% moravam sozinhos (6) e 11% outros. Resultados semelhantes foram cientificados por Guimarães et al.; (2018) quando avaliaram o efeito do exercício resistido, executado em diferentes horas do dia na pressão arterial de idosos hipertensos, observaram que a maior quantidade de participantes do sexo feminino (66%) com idade de 70 ± 5 anos.

Estes dados também corroboram com os resultados obtidos por Aguiar (2012), quando avaliaram os efeitos dos exercícios resistidos nos sintomas da depressão em idosos de 60 a 80 anos, pois é nessa faixa-etária que estão os idosos que praticam exercícios físicos resistidos. Acrescente-se que, conforme estudo realizado por Fernandes e Garcia (2010), é possível observar idosos que possuíam idade variável entre 60 e 83 anos, onde estes idosos, eram independentes para a realização das atividades, básicas da vida diária, porém muitos deles eram casados ou viúvos e moravam com cônjuges ou com os seus filhos, os quais tinham baixo nível socioeconômico e de escolaridade, sendo todos aposentados ou pensionistas.

Faller et al (2015) também descrevem que os idosos em sua velhice, na maioria das vezes, moram com seus filhos, cônjuges ou parentes próximos, bem como são casados ou viúvos. Por outro lado, os dados desta pesquisa também são condizentes com os dados de pesquisa realizada por Meneses et al (2013), os quais afirmaram que muitos idosos ainda moram sozinho, pois quando os filhos vão se tornando mais independentes, os mesmos vão saindo de casa, assim os idosos acabam morando sozinhos.

Constatou-se também que, há uma grande variação do nível de escolaridade entre os idosos praticantes de exercícios resistidos no município de Itaporanga (Figura 2).

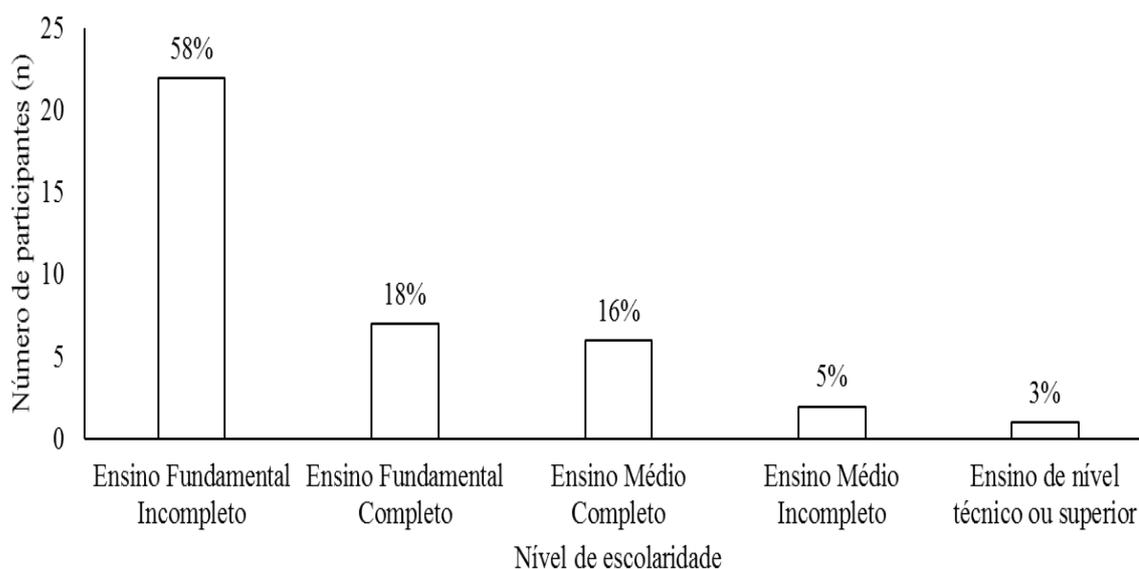


Figura 2. Número de participantes (n) por nível de escolaridade (%) de idosos praticantes de exercícios físicos resistidos, no município de Itaporanga-PB. Elaborado pelo próprio autor, 2019.

Na figura 2, observa-se que 58% (28 participantes) dos idosos não conseguiram concluir sequer o ensino fundamental e que 18% (7 participantes) possuem o ensino fundamental completo. Ressalte-se que, 16% (6 participantes) dos idosos possuem o ensino médio completo e 5% (2 participantes) deles possuem ensino médio incompleto. Por outro

lado, verificou-se que, apenas 1 idoso, o que representa 3% da amostra, possui ensino superior.

Os achados dessa pesquisa, quanto à escolaridade dos idosos, estão de acordo com os dados da pesquisa realizada por Campos et al (2014), os quais também verificaram que a maioria dos idosos (73,8%) entrevistados possuíam no máximo, o ensino fundamental completo, seguidos por idosos analfabetos (19,6%) e graduados (3,7%), num total de 107 entrevistados.

Outro ponto importante que deve ser pontuado é que todos os idosos (100%), além de praticantes de exercícios físicos, são participantes de algum tipo de religião (Figura 3). Diversos autores têm mostrado a importância da religiosidade na qualidade de vida de idosos (OLIVEIRA e ALVES, 2014; BARRICELI et al., 2012; LUCCHETTI et al., 2011).

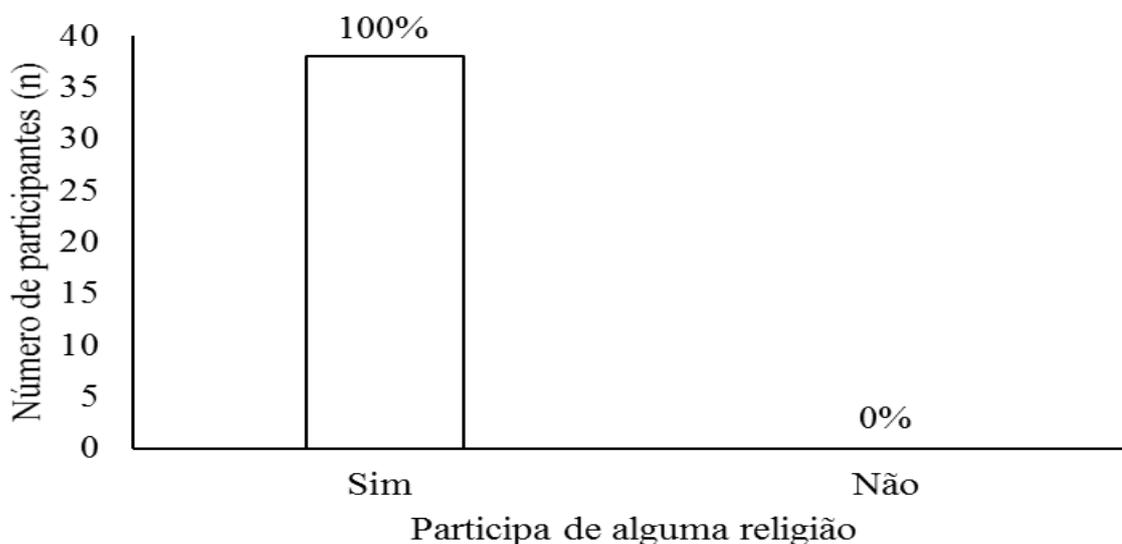


Figura 3. Número de participantes (n) por participação em alguma religião (%) de idosos praticantes de exercícios físicos resistidos, no município de Itaporanga-PB. Elaborado pelo próprio autor, 2019.

Para Barriceli et al.; (2012), a prática religiosa na terceira idade promove maior autonomia, melhora a autoestima dos idosos, qualidade de vida, senso de humor e promove sua inclusão social. Já Lucchetti et al.; (2014), científicaram que idosos religiosos tem maior facilidade de recuperação de problemas de saúde, os quais citam a facilidade para correção de fratura de quadril, menor depressão e melhor recuperação para deambulação no momento da alta hospitalar. Para Oliveira e Alves (2012), a fé é um elemento subjetivo e intimamente particular do ser humano, onde percebe-se que sua existência e a prática diária pelos idosos lhes servem de apoio e força para enfrentar as “batalhas” do dia a dia, em especial nesta fase da vida repleta de desafios, medos e aflições decorrentes da própria idade, como: doença,

contexto social, abandono e perdas afetivas. Duarte et al (2011), acrescentam que a religião e a espiritualidade podem auxiliar no enfrentamento desses eventos estressores.

Gutz e Camargo (2013), destacaram que espiritualidade pode ser contemplada na velhice como um dos recursos de enfrentamento para situações adversas, constituindo-se de aspectos emocionais e motivacionais na busca de um significado para a vida. Estes autores estudando as representações sociais de idosos com 80 anos de idade ou mais sobre espiritualidade, verificaram que todos eles eram praticantes de algum tipo de religião/espiritualidade, levando estes a uma busca pelo sentido da vida, de forma a aceitar a velhice.

Outro aspecto importante que deve ser analisado são os problemas de saúde dos idosos (Figura 4). Constatou-se que 62% (21 participantes) dos idosos sofrem com hipertensão, 29% (10 participantes) deles sofrem com diabetes, 18% (6 participantes) sofrem com osteoporose e 12% (4 participantes) sofrem com osteoartrose (Figura 4). Dados semelhantes aos desta pesquisa foram demonstrados por Carlos e Pereira (2015), os quais identificaram que as principais doenças que acometem os idosos são as diabetes, hipertensão arterial, osteoartrose e osteoporose, dentre outras como: Alzheimer, bronquites, pneumonias, insuficiência cardíaca e infartos.

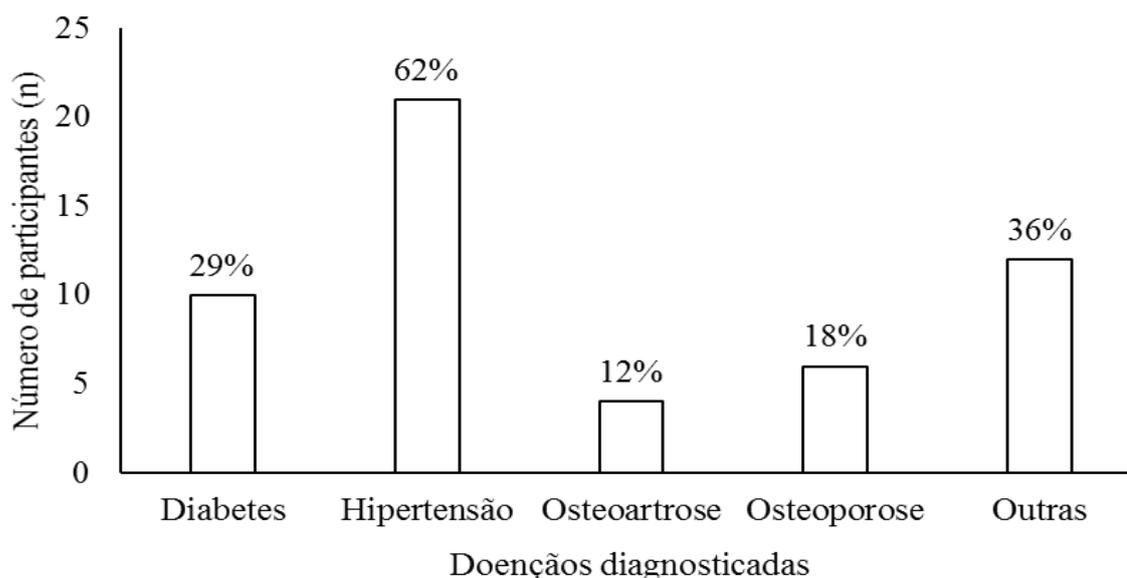


Figura 4. Número de participantes (n) por doenças diagnosticadas (%), de idosos praticantes de exercícios físicos resistidos, no município de Itaporanga-PB. Elaborado pelo próprio autor, 2019.

Segundo Chaimowicz (2013), a hipertensão e diabetes têm aumentado no Brasil de forma epidêmica, porém, o controle da hipertensão e diabetes durante a vida adulta reduz as

complicações (infarto do miocárdio, doenças cerebrovasculares, nefropatias) destes pacientes ao chegarem aos 65 anos. É importante pontuar que, o autor explica que a maioria das pessoas idosas acometidas de hipertensão e diabetes são do sexo feminino, o corrobora com os dados desta pesquisa, descritos anteriormente na tabela 1.

Por outro lado, verificou-se que estes idosos possuem assistência à saúde (Figura 5). Observou-se que 92% (35 participantes) dos idosos são atendidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e 8% (3 participantes) possuem planos de assistência à saúde particular (Figura 5). Era de se esperar tais resultados, pois este programa municipal visa atender as pessoas mais carentes, em situação de vulnerabilidade social. Portanto, os idosos utilizam o sistema público, pois na maioria das vezes não tem condições financeiras de bancar um plano de saúde particular, devido parte de suas aposentadorias serem utilizadas para compra de medicamentos.

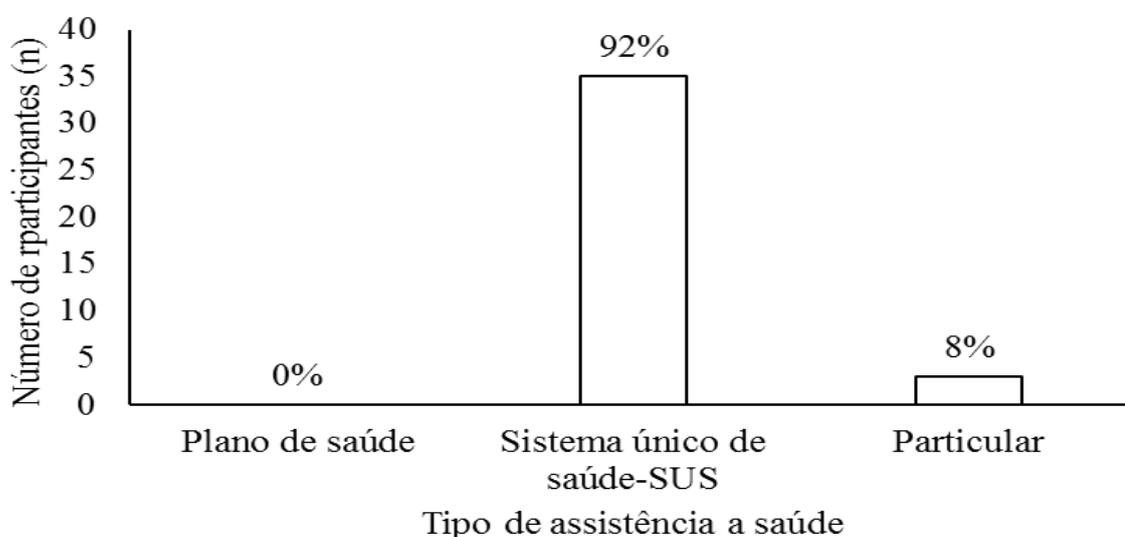


Figura 5. Número de participantes (n) que possuem algum tipo de assistência a saúde (%), de idosos praticantes de exercícios físicos resistidos, no município de Itaporanga-PB. Elaborado pelo próprio autor, 2019.

Penido (2018) constatou que 75% dos idosos brasileiros usam apenas o SUS para tratamento das doenças que eles são acometidos. A pesquisa do referido autor não foge da realidade deste estudo, visto que também foi observado elevado número de idosos que faz uso desse sistema de assistência à saúde (Figura 5). O autor relata ainda que, quase 40% dos idosos possuem pelo menos uma doença crônica e 29,8% possuem duas ou mais como diabetes, hipertensão ou artrite, assim reforçando os dados descritos na figura 4. Descreve também que, ao todo, cerca de 70% dos idosos possuem alguma doença crônica, onde estes idosos são os que procuram atendimentos no Sistema Único de Saúde (SUS), conforme também constatado nesta pesquisa (Figura 5).

Todavia, aliada a essa prática de busca de tratamento de suas enfermidades no SUS, os idosos também buscam outras alternativas, tal como a prática de exercícios físicos resistidos (Tabela 2). Ao analisar esses dados, constata-se que 84% dos idosos iniciaram a prática de exercícios físicos resistidos após completar 60 anos de idade, enquanto outros 16% começaram antes dos 60 anos. Verificou-se também que, estes idosos iniciaram a prática de exercícios por prescrição médica (15,5%), indicação de amigos (32%), busca por saúde (37%) e lazer (15,5%). Observou-se também que, estes idosos praticam exercícios a menos de 1 ano (21%), entre 1 e 5 anos (53%), entre 6 e 10 anos (16%) e mais de 10 anos (10%), conforme tabela 2.

Tabela 2. Número (n) e percentagem de participantes quanto ao início da prática de exercícios resistidos, o porquê iniciou a prática de exercícios e sobre há quanto tempo os idosos realiza exercícios físicos resistidos. Itaporanga, PB, 2019.

Indicadores	Número de participantes (n)	Percentagem de participantes
----- Iniciou a prática de exercícios físicos resistidos após completar 60 anos de idade? -----		
Sim	32	84
Não	6	16
----- Por que iniciou a prática de exercícios? -----		
Prescrição médica	6	15,5
Indicação de amigo	12	32
Busca por saúde	14	37
Lazer	6	15,5
----- Há quanto tempo realiza exercícios físicos resistidos? -----		
Menos de 1 ano	8	21
Entre 1 e 5 anos	20	53
Entre 6 e 10 anos	6	16
Mais de 10 anos	4	10

Fonte: Próprio autor, dados da pesquisa, 2019.

Estes dados revelam a importância dada pelos idosos a prática de exercícios físicos resistidos, visto que 79% deles praticam exercícios físicos resistidos há mais de 1 ano. Em relação ao porque os idosos iniciaram a prática de exercícios resistidos, os dados desta pesquisa corroboram com os dados de Cifuentes e Silva (2013), os quais estudando o nível de atividade física e aspectos do envelhecimento da comunidade idosa de Guatá, verificaram que 58% dos idosos participantes da pesquisa, iniciaram a prática de exercícios em busca de saúde e qualidade de vida. Em seu estudo, Rizzolli e Surdi (2010) acrescenta que são variadas as razões que levam os idosos a participar dos grupos de convivência para realizarem algum tipo de exercício. Estes autores constataram em sua pesquisa que 45% dos idosos buscam por saúde, 25% melhoria da autoestima, 15% por orientação médica e 15% em busca de amizades, o que também está de acordo com os achados desta pesquisa.

Nesse contexto, é importante pontuar que a respeito dos benefícios trazidos pela prática dos exercícios físicos, especialmente os resistidos, pesquisas afirmam que uma pessoa de 60 anos, fisicamente ativa, tem capacidade física próxima de uma pessoa com 20 anos ou até menos (GHORAEYB, 2016). Este acrescenta que, idosos entre 68 e 77 anos, praticantes de exercícios durante 12 anos, por pelo menos três horas de atividades físicas por semana, vivem cerca de cinco anos a mais do que os sedentários, onde os dados dessa pesquisa se aproxima aos dados apresentados pelo autor, visto que 10% dos idosos desta pesquisa já atingiram esse marco potencial. Os benefícios trazidos aos idosos participantes dessa pesquisa serão apresentados a seguir.

Para entender esses benefícios, fez se necessário perguntar se os idosos consideram importante a prática de exercícios físicos resistidos na sua vida, se o exercício físico resistido melhora a sua qualidade de vida, se prática de exercícios resistidos facilitou suas tarefas no seu dia-a-dia, tais como as atividades domésticas e de lazer e se a prática de exercícios resistidos facilitou suas relações pessoais com amigos, parentes, conhecidos e colegas. Verificou-se que, 100% dos idosos participantes deste estudo consideram importante a prática de exercícios físicos resistidos na sua vida, acham que o exercício físico resistido melhora a sua qualidade de vida e a prática de exercícios resistidos facilita suas relações pessoais com amigos, parentes, conhecidos e colegas (Tabela 3).

Tabela 3. Número (n) e percentagem de participantes quanto a importância da prática de exercícios resistidos na vida dos idosos, e a percepção dos idosos sobre o quanto os exercícios resistidos melhoram a sua qualidade de vida, se os exercícios facilitam as atividades no dia-a-dia e se facilita as relações pessoais. Itaporanga, PB, 2019.

Indicadores	Número de participantes (n)	Percentagem de participantes
----- Você considera importante a prática de exercícios físicos resistidos na sua vida? -----		
Sim	38	100%
Não	0	0%
Em sua opinião, você acha que o exercício físico resistido melhora a sua qualidade de vida?		
Sim	38	100%
Não	0	0%
A prática de exercícios resistidos facilitou suas tarefas no seu dia-a-dia, tais como as atividades domésticas e de lazer?		
Sim	35	92%
Não	3	8%
A prática de exercícios resistidos facilitou suas relações pessoais com amigos, parentes, conhecidos e colegas?		
Sim	38	100%
Não	0	0%

Fonte: Próprio autor, dados da pesquisa, 2019

Observou-se também que, a prática de exercícios resistidos facilitou suas tarefas no seu dia-a-dia, tais como as atividades domésticas e de lazer de 92% (35 participantes) dos idosos participantes da pesquisa e apenas 8% (3 participantes) dos idosos afirmaram que a prática dos exercícios físicos resistidos não facilitou as tarefas do dia-a-dia (Tabela 3).

Ao observar a tabela 3, fica evidente que há uma grande percepção dos idosos do Centro de Convivência Alegria de Viver de Itaporanga-PB, quanto aos benefícios trazidos pela prática dos exercícios físicos resistidos, haja vista que quase todos responderam que estes exercícios melhoram diversos aspectos do seu corpo e atividades cotidianas. Para Rizzolli e Surdi (2010) as principais mudanças percebidas por idosos após a participação em grupos de convivência com práticas de exercícios são em sua grande maioria a conquista de novos amigos (50%), melhoria da saúde (40%) e valorização deles enquanto pessoas (10%). Estes autores acrescentam que, tais atividades melhoram o desenvolvimento dos serviços na casa com mais rapidez, devido a diminuição do cansaço dos idosos.

Para se entender de forma mais profunda, perguntou-se aos idosos a respeito do grau de satisfação quanto aos benefícios trazidos pela prática de exercícios físicos resistidos. Estes por sua vez, estes demonstraram um elevado nível de percepção e responderam que a prática de exercícios físicos resistidos trouxeram a eles uma maior capacidade de tomar decisões, maior mobilidade, melhor condicionamento físico, maior controle sobre sua vida e menor medo da morte. Ainda, observou-se que, 74% dos idosos sentem-se completamente satisfeitos com o seu condicionamento físico obtido após começar a praticar exercícios físicos no Centro de Convivência Alegria de Viver, outros 13% sentem-se muito satisfeitos e 10% com satisfação moderada, onde apenas 3% com pouca satisfação (Figura 6).

Contatou-se também que, os idosos perceberam melhorias na sua qualidade de vida no tocante a capacidade de tomar decisões, onde 63% dos idosos estão completamente satisfeitos com a maior capacidade de tomar decisões que foi conferida após início da prática de exercícios, outros 31% muito satisfeitos e apenas 3% estão pouco e nada satisfeitos. Verificou-se ainda que, 58% dos idosos estão completamente satisfeitos quanto a maior mobilidade e maior controle sobre sua vida conferidos pela prática de exercícios físicos resistidos no centro de convivência em estudo. Acrescente-se que, 26%, 5%, 8% e 3% dos idosos estão muito, moderado, pouco e nada satisfeitos, respectivamente, quanto a eficácia dos exercícios físicos no aumento da mobilidade (Figura 6).

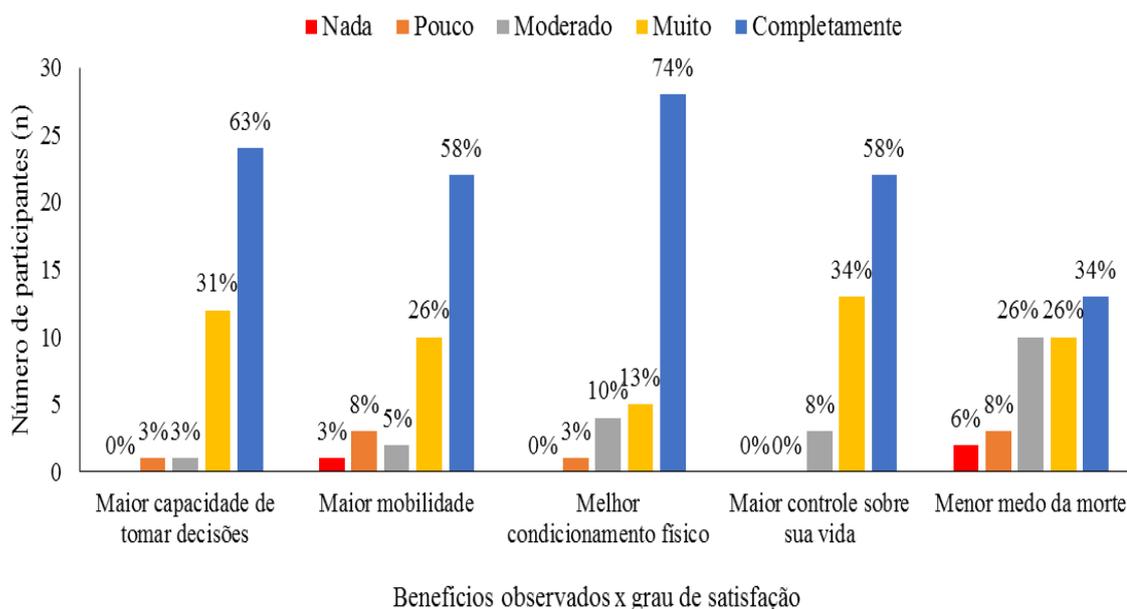


Figura 6. Número de participantes (n) por grau de satisfação quanto aos benefícios (%) trazidos pela prática de exercícios físicos resistidos, por idosos do município de Itaporanga-PB. Elaborado pelo próprio autor, 2019.

Cientificou-se ainda que, 34% e 8% dos idosos estão muito e moderadamente satisfeitos, respectivamente, em relação ao maior controle de sua vida após início da prática de exercícios físicos resistidos. E por fim, não menos importante, observou-se que a maioria dos idosos (34%) relataram que após iniciar a prática de exercícios resistidos no centro de convivência, passaram a ter menor medo da morte e estão completamente satisfeitos quanto a isso. Acrescente-se que, outros 26% estão muito e moderadamente satisfeitos quanto o efeito dos exercícios e essa relação de menor medo da morte, enquanto apenas 8% e 6% estão pouco e nada satisfeitos, respectivamente (Figura 6).

Diante do exposto, constatou-se que os idosos percebem o quanto a prática de exercícios físicos resistidos trazem benefícios a sua vida, desta forma, influenciando significativamente na mesma. Portanto, entende-se que a qualidade de vida aumenta com a prática de atividade física de fortalecimento muscular, treino funcional, exercícios aeróbicos e exercícios na água, principalmente se for realizada duas vezes por semana ao invés de somente uma vez (OLIVEIRA et al., 2010).

Nesse sentido, corroborando com o autor, verificou-se que a participação dos idosos no Centro de Convivência Alegria de Viver trouxe grandes melhorias e mudanças na vida dos idosos participantes do estudo, onde observou-se melhorias significativas em diversos fatores como saúde, autoestima e valorização. Muitos perceberam e relataram que as atividades

realizadas contribuíram bastante para o desenvolvimento das funções da vida diária, além de obter um reconhecimento e valorização, tanto pelos familiares como pela sociedade em geral.

A prática de exercícios confere numa melhoria significativa da saúde, através da promoção da circulação sanguínea periférica, bem como a oxigenação do sangue e a estimulação cerebral, fortalecimento muscular e consequente prevenção de quedas, aumenta a autoestima, o equilíbrio, o autocontrole e funciona como um fator terapêutico, assim promovendo a integração e a reintegração social, equilíbrio das funções psicológicas, autonomia e longevidade dos idosos (SILVA, 2012).

Nesse contexto, constatou-se que devido a prática de exercícios melhorar as condições físicas e psicológicas dos idosos, fica claro que este efeito está diretamente ligado à diminuição do medo da morte que os idosos sentem, bem como promove uma maior capacidade de tomar decisões e maior controle sobre suas próprias vidas. Acrescente-se que, o aumento da circulação sanguínea, oxigenação do sangue e fortalecimento muscular promovidos pela prática de exercícios atua diretamente na maior mobilidade e melhor condicionamento físico dos idosos. Estas afirmações também estão de acordo com Ferraro e Cândico (2017), os quais demonstraram que os idosos percebem que, quanto mais aderem a prática de atividade física, melhor é sua qualidade de vida, considerando os aspectos fisiológicos e psicossociais.

5. CONCLUSÕES

De acordo com os dados apresentados, podemos concluir que os idosos do Centro de Convivência Alegria de Viver em Itaporanga possuem um elevado nível de percepção quanto aos efeitos e benefícios do exercício resistido, bem como reconhecem a influência em sua saúde e conseqüentemente melhoria na sua qualidade de vida.

Concluiu-se também que, os principais benefícios percebidos pelos idosos praticantes de exercícios físicos resistidos foram: melhora na qualidade de vida; maior facilidade na realização das tarefas no dia-a-dia, tais como as atividades domésticas e de lazer; melhoria das relações pessoais com amigos, parentes, conhecidos e colegas; melhor condicionamento físico, maior mobilidade, menor medo da morte, maior controle sobre a própria vida e maior capacidade de tomar decisões.

REFERÊNCIAS

AGOSTINETO, M.P. Exercícios resistidos para a terceira idade: o que os idosos pensam sobre essa atividade física. **Monografia** (Educação Física), Universidade Estadual de Campinas, 2001.

AGUIAR, E.J.S.; RODRIGUES, R.W.P.; SILVA, D.D.; FERREIRA, A.L.; SOUSA, E.C. Os efeitos do exercício resistido na qualidade de vida e nos sintomas de depressão em idosos. **Fiep Bulletin**, v.82 - Special Edition, 2012.

ALVES, T.G.G.; SOUSA, E.C.; SOUSA, R.F.; ABRAHIM, O.S.C.; RODRIGUES, R.P.; ALVES, E.A.C. Exercícios resistidos melhoram a qualidade de vida em idosos: estudo qualitativo. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.12. n.73. p.205-212, 2018.

ARAÚJO, G.H.C.; TOLOSA, L.B.; ZANELLA, A.L. Benefícios da musculação sobre a qualidade de vida na terceira idade. **Revista Digital**. v.20, n.205, 2015.

ASHBURN, A.; STACK, E.; BALLINGER, C.; FAZAKARLEY, L.; FITTON, C. The circumstances of falls among people with Parkinson's disease and the use of falls diaries to facilitate reporting. **Disabil Rehabil**, v.30, n.16, p.1205-1212, 2008.

BARRICELLI, I.L.F.; SAKUMOTO, I.K.Y.; SILVA, L.H.M.; ARAUJO, C.V. Influência da orientação religiosa na qualidade de vida de idosos ativos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, n.12, v.3, p.505-515, 2012.

BATISTA, A.M.; TELLES, J.D.; SARRACENI, J.M. Efeitos do exercício físico sobre a qualidade de vida de idosos do projeto melhor idade: estudo comparativo. **Revista Científica de Unisalesiano**, ano 7, n.15, 2016.

BENIAMINI, Y.; RUBENSTEIN, J.J.; ZAICHKOWSKY, L.D.; CRIM, M.C. Effects of high-intensity strength training on quality-of-life parameters in cardiac rehabilitation patients. **Am J Cardiol**, v.80, p.841-846, 1997.

BLAY, S.; ANDREOLI, S.; FILLENBAUM, G.; GASTAL, F.L. Depression morbidity in later life: prevalence and correlates in a developing country. **Am Journal of Ger Phy**. v.15, n.9, p.790-799, 2007.

CAMARA, L.C.; SANTARÉM, J.M.; WOLOSKER, N.; DIAS, R.M.R. Exercícios resistidos terapêuticos para indivíduos com doença arterial obstrutiva periférica: evidências para a prescrição. **Jornal Vascular Brasileiro**, v.6, n.3, p.247-257, 2007.

CAMPOS, A.C.V.; CORDEIRO, E.C.; REZENDE, G.P.; VARGAS, A.M.D.; FERREIRA, E.F. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. **Texto Contexto Enfermagem**, v.23, n.4, p.889-897, 2014.

CARLOS, F.S.A.; PEREIRA, F.R.A. Principais doenças crônicas acometidas em idosos. **Anais do 4º CIEH** (Congresso Internacional de Envelhecimento Humano), 2015.

CHAIMOWICZ, F. **Saúde do idoso**. Editora: Núcleo de Educação em Saúde Coletiva, 2.ed, 167p., Belo Horizonte-MG, 2013.

CIFUENTES, D.J.; SILVA, S. Nível de atividade física e aspectos do envelhecimento da comunidade idosa de Guatá. **Estudos Interdisciplinares de Envelhecimento**, v.18, n.1, p.89-104, 2013.

COPPIN, A.K.; SHUMWAY-COOK, A.; SACZYNSKI, J.S.; PATEL, K.V.; BLE, A.; FERRUCCI, L. Association of executive function and performance of dual-task physical tests among older adults: analyses from the InChianti study. **Age ageing**, n.35, v.6, p.619-624, 2006.

DIAS, R.M.R.; GURJÃO, A.L.D.; MARUCCI, M.F.N. Benefícios do treinamento com pesos para a aptidão física de idosos. **Acta Fisiatr**, v.13, p.90-95, 2006.

DIOGO, M.J.E.; NERI, A.L.; CACHIONI, M. **Saúde e qualidade de vida na velhice**. 3ª. ed. Editora: Alínea. Campinas, 2009. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em maio de 2019.

DUARTE, F.M.; WANDERLEY, K.S. Religião e espiritualidade de idosos internados em uma enfermaria geriátrica. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n.1, 49-53, 2011.

FALLER, J.W.; TESTON, E.F.; MARCON, S.S. A velhice na percepção de idosos de diferentes nacionalidades. **Texto Contexto Enfermagem**, v.24, n.1, p.128-37, 2015.

FECHINE, B.R.A.; TROMPIERI. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**, n.20, v.1, p.106-132, 2012.

FERNANDES, M.G.M.; GARCIA, L.G. O Sentido da Velhice para Homens e Mulheres Idosos. **Saúde Soc**, v.19, n.4, p.771-783, 2010.

FERRARO, N.S.; CÂNDICO, A.S.C. Percepção dos Idosos Acerca da Atividade Física na Terceira Idade. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v.11, n.38, p.597-611, 2017.

FLECK, S.J; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**, 4ª Ed., Editora: ArtMed, p.351, 2017.

FREITAS, D.C.C.V.; MANSANO-SCHLOSSER, T.C.; SANTOS, A.A.; NERI, A.L.; CEOLIM, M.F. Associação entre sintomas de insônia e artrite reumatóide em idosos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v.47, n.4, p.869-875, 2013.

GASPAROTTO, R.; PIMENTA, L.; FALSARELLA, G.R.; COIMBRA, V.; MARIA, A. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.17, n.1, p.201-209, 2014.

GHORAEYB, N. **Idosos que praticam exercícios físicos diários podem viver por mais tempo**. Eu Atleta, Globo Esporte, 2016. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/atlanta/saude/noticia/2016/02/idosos-que-praticam-exercicios-fisicos-diaris-podem-viver-por-mais-tempo.html>. Acesso em junho de 2019.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. Editora: Atlas, São Paulo-SP, 2002.

GODOI, C.; BALSINI, C. A. pesquisa qualitativa nos estudos organizacionais brasileiros: uma análise bibliométrica. In: SILVA, A. (org) **Pesquisa qualitativa em estudos organizacionais**. São Paulo: Saraiva, 2006.

GUIMARÃES FC, AMORIM PS, REIS FF, TEIXEIRA RB, MOURA TA, ASSIS CL, MONTEIRO WD, LIMA LM. Efeito do exercício resistido, executado em diferentes horas do dia na pressão arterial de idosos hipertensos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, n.26, v.1, p.94-104, 2018.

GUTZ, L.; CAMARGO, B.V. Espiritualidade entre idosos mais velhos: um estudo de representações sociais. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v.16, n.4, p.793-804, 2013.

HAWERROTH, D.; KULKAMP, W.; WENTZ, M.D. Exercícios resistidos e qualidade de vida: impacto na capacidade funcional e benefícios terapêuticos. **Revista Digital - Buenos Aires**, ano 15, n.143, 2010.

JESUS, D.F.; SILVA, C.A.F. Percepção de qualidade de vida por idosos praticantes e não praticantes de exercícios resistidos: análise do Projeto Vida Corrida. **Revista Digital EFDeportes**, ano 15, n.149, 2010.

KÜCHEMANN, B.A. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. **Revista Sociedade e Estado**, v.27 n.1, p.165-180, 2012.

LEAL, L.N. População idosa vai triplicar entre 2010 e 2050, aponta publicação do IBGE. **Estado de São Paulo**, 2016. Disponível em: <https://brasil.estadao.com.br/noticias/geral,populacao-idosa-vai-triplicar-entre-2010-e-2050-aponta-publicacao-do-ibge,10000072724>. Acesso em novembro de 2018.

LIMA, J.P. A influência das alterações sensoriais na qualidade de vida do idoso. **Revista Eletrônica de Psicologia**, v.5, n.8, p.1-8, 2007.

LUCCHETTI, G.; LUCCHETTI, A.L.G.; BASSI, R.M.; NACIF, S.A.P. O idoso e sua espiritualidade: impacto sobre diferentes aspectos do envelhecimento. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v.14, n.1, p.159-167, 2011.

MACIEL, M.G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, v.16 n.4, p.1024-1032, 2010.

MENESES, D.L.P.; JÚNIOR, F.J.G.S.; MELO, H.S.F.; SILVA, F.J.G.; JUNIOR, L.V.; FIGUEIREDO, M.L.F. A dupla face da velhice: o olhar de idosos sobre o processo de envelhecimento. **Enfermagem em Foco**, n.4, v.1, p.15-18, 2013.

MICHAELIS. **Dicionário escolar inglês: inglês-português, português-inglês**. 2. ed. Editora: Melhoramentos, 838p. São Paulo, 2009.

MOREIRA, J.L.; FREITAS, A.C.P.; VIEIRA, R.F. Algumas considerações sobre a velhice bem-sucedida na perspectiva de professores universitários brasileiros. **Revista de Psicologia**, v.5 n.1, p.21-31, 2014.

MÖRSCHBÄCHER, T.D.; MALFATTI, C.R.M. Efeitos do treinamento com exercício resistido em marcadores do estresse emocional e fisiológico: um estudo de caso. **Revista Digital**, ano 13, n.22, 2008.

MURTAGH KN, HUBERT HB. Gender differences in physical disability among an elderly cohort. **Am J Public Health**, v.94, n.8, p.1406-1411, 2004.

PICOLINI NETO, E.P.; MURAI JUNIOR, F.T.; CACCIAMANI, R.; TUMELERO, S. Relação exercício físico e percentual de gordura corporal em indivíduos na terceira idade. **Revista Digital**, v.15, n.147, p.1-8, 2010.

OLIVEIRA, A.C.; OLIVEIRA, N.M.D.; ARANTES, P.M.M.; ALENCAR, M.A. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v.13, n.2, p.301-312, 2010.

OLIVEIRA, A.C.; SILVA, T.A.; MAIA, J.L. Efeitos do treinamento resistido na força muscular em idosos: uma revisão de literatura. **Anais do XXI ENVINCI**, v.3, n.1, p. 141-141, 2017.

OLIVEIRA, R.M.; ALVES, V.P. A qualidade de vida dos idosos a partir da influência da religiosidade e da espiritualidade: cuidados prestados aos idosos institucionalizados em Caetité (BA). **Revista Kairós Gerontologia**, v.17, n.3, p.305-327, 2014.

PENIDO, A. **Estudo aponta que 75% dos idosos usam apenas o SUS**. Agência de Saúde, 2018. Disponível em: www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/44451-estudo-aponta-que-75-dos-idosos-usam- apenas-o-sus. Acesso em junho de 2019.

PEREIRA, E.F.; TEIXEIRA, C.S.; ETCHEPARE, L.S. O envelhecimento e o sistema músculo esquelético. **Revista Digital**, v.11, n.101, p.1-5, 2006.

RIZZOLLI, D.; SURDI, A.C. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v.13, n.2, p.225-233, 2010.

SAQUET, L.; WEIS, G.; ROSSATO, B.; VIZZOTO, C.; BASSO, C.; BLÜMKE, A. Hipertensão arterial e osteoporose no processo do envelhecimento: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano**, v.15, n.1, p. 46-61, 2018.

SILVA, L.F. A importância do exercício físico na vida do idoso. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Escola Superior de Educação João de Deus), 33p., 2012.

SINGH, N.A.; CLEMENTS, K.M.; FIATARONE, M.A. A randomized controlled trial of progressive resistance training in depressed elders. **Journals of Gerontology A Biological Sciences and Medical Sciences**, v.52, p.27-35, 1997.

SOUSA, R.F.; GOMES, D.S.; LEITE, A.P.; SANTOS, S.S.; ALVES, C.A.B.; LUCENA, R.F.P. Estudo etnobotânico de *Myracrodruon urundeuva allemao* no Vale do Piancó (Paraíba, Nordeste, Brasil). **Biofar**, v.07, n.01, 2012.

VAZ, E.S.; SACCOL, K.F.; SOARES, J.C.; ANHAIT, R.S.; ZWIRTES, D.L.R. Efeitos do exercício em grupo e orientações para exercícios domiciliares na osteoartrose de joelho. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v.9, n.3, p.1-5, 2017.

VRIES, J.O.; PEETERS, G.M.E.E.; LIPS, P.; DEEG, D.J.H. Does frailty predict increased risk of falls and fractures? A prospective population-based study. **Osteoporos Int**, v.24, n.9, p.2397-403, 2013.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 60p, 2005.

WINETT, R.A.; CARPINELLI R.N. Benefícios potenciais do Treinamento Resistido relacionados a saúde. **Prev. Medice**, v.33, p. 503-513, 2001.