



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

DIMAS DA SILVA SANTOS

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS EM AMBIENTES PÚBLICOS

**CAMPINA GRANDE
2022**

DIMAS DA SILVA SANTOS

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS EM AMBIENTES PÚBLICOS

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Área de Concentração: Área de conhecimento sobre saúde e qualidade de vida.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa

**CAMPINA GRANDE
2022**

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.

S237b Santos, Dimas da Silva.
Benefícios da atividade física para idosos em ambientes públicos [manuscrito] / Dimas da Silva Santos. - 2022.
13 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Idosos. 2. Atividade física. 3. Atividade física em ambiente público. I. Título

21. ed. CDD 613.71

DIMAS DA SILVA SANTOS

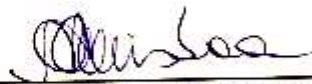
BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS EM AMBIENTES PÚBLICOS

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

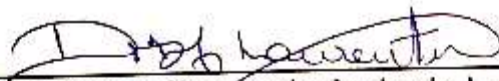
Área de Concentração: Área de conhecimento sobre saúde e qualidade de vida.

Aprovado em: 05/12/2022

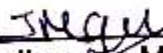
BANCA EXAMINADORA



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



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



Prof^a. Dr^a. Jozilma de Medeiros Gonzaga
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

A todos que sonharam este momento
junto a mim, entre família e amigos,
DEDICO.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	REVISÃO DE LITERATURA	7
3	METODOLOGIA	9
4	DISCUSSÕES DAS CATEGORIAS DE ANÁLISES	9
4.1	Saúde emocional no contexto do envelhecimento.....	10
4.2	Saúde física e as possibilidades da manutenção da autonomia e funcionalidade.....	10
4.3	Atividade física orientada em ambientes públicos.....	10
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	11
	REFERÊNCIAS	11

Benefícios da atividade física para idosos em ambientes públicos

Benefits of physical activity for seniors in public settings

SANTOS, Dimas da Silva*.

RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar a literatura e discutir os benefícios promovidos pela prática da atividade física para idosos, enfatizando os ambientes públicos. Neste contexto, ressalta-se que houve um crescimento considerável, embora ainda tardio, de espaços públicos destinados a tal prática. A construção de espaços pode ser um dos motivos mais estimulantes, contudo, o acompanhamento com professores da educação física deve-se estar em evidência para agregar na saúde dos envolvidos, trazendo mais espaço neste mercado, não apenas ministrando aulas por horário, mas fazendo um acompanhamento regular e sistematizado. Assim, podemos ressaltar que a construção de espaços são fatores importantes para incentivar essa prática de atividades físicas por pessoas idosas trazendo benefícios diretos na estrutura social, reduzindo as taxas de internações por doenças crônicas ou por terem sua saúde comprometida por fatores como quedas advindas de sua dificuldade de locomoção ou de realização das tarefas do cotidiano. Diante do exposto, podemos destacar que a atividade física é indispensável quando se trata da busca por maior qualidade de vida e que a busca por evolução das capacidades físicas deve ser estimulada por todas as esferas da sociedade, tratando com maior responsabilidade a estadia dos nossos idosos em ambientes públicos.

Palavras-chave: Atividade física; Idosos; Ambientes públicos; Saúde.

ABSTRACT

This study aims to analyze the literature and discuss the benefits promoted by the practice of physical activity for the elderly, emphasizing public environments. In this context, it is noteworthy that there was a considerable growth, although still late, of public spaces destined to this practice. The construction of spaces can be one of the most stimulating reasons, however, follow-up with physical education teachers must be in evidence to add to the health of those involved, bringing more space in this market, not only teaching classes by schedule, but making a regular and systematic monitoring. Thus, we can emphasize that the construction of spaces are important factors to encourage this practice of physical activities by elderly people, bringing direct benefits in the social structure, reducing the rates of hospitalizations due to chronic diseases or because their health is compromised by factors such as falls resulting from their difficulty getting around or performing daily tasks. In view of the above, we can highlight that physical activity is indispensable when it comes to the search for a better quality of life and that the search for the evolution of physical capacities must be encouraged by all spheres of society, treating the stay of our elderly with greater responsibility. In public environments.

Keywords: Physical activity; Elderly; Public environments; Health.

* Graduando em Licenciatura em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba.

1 INTRODUÇÃO

No que tange à educação física no contexto do Brasil, é perceptível o descaso dos poderes públicos com a saúde. Sendo uma narrativa sobre este fato, devemos nos ater ao debate de como os nossos idosos estão se comportando diante deste cenário que não transmite muitas expectativas positivas. Segundo dados da OMS - Organização Mundial da Saúde (2005) a população mundial com mais de 60 anos passou de 841 milhões em 2014 e pode chegar a dois bilhões até 2050.

Estes dados refletem o quão importante são os debates sobre uma vida ativa e com plena condição física, com estes dados em constantes avanços às políticas de incentivo ao aprimoramento da saúde e de uma vida com uma alimentação de boa qualidade, em conjunto com prática de exercícios físicos e autonomia para a vida cotidiana seriam alternativas viáveis para educar a sociedade que vem caminhando a passos largos neste processo de envelhecimento.

Neste contexto, houve um crescimento considerável, embora ainda tardio, na busca e na prática de exercícios de maior intensidade como os aeróbicos funcionais. A construção de espaços pode ser um dos motivos mais estimulantes, contudo, o acompanhamento com professores da educação física deve-se estar em evidência para agregar na saúde dos envolvidos, trazendo mais espaço neste mercado, não apenas ministrando aulas por horário, mas fazendo um acompanhamento regular capaz de identificar e personalizar e/ou adaptar os exercícios para que consiga atingir os objetivos esperados por todos aqueles que buscam resultados satisfatórios.

Algumas perguntas que fomentam esta busca por uma condição adequada para imersão à atividade física, seriam as mais recorrentes como: Quais os direitos que a população idosa dispõe como forma de incentivo ao lazer? Quais as consequências para a estrutura social de uma população em declínio da saúde física e mental? Seria possível reduzir os impactos da degradação dos sistemas corporais através do exercício físico personalizado e acompanhado por professores de educação física?

O corpo humano é dotado de possibilidades inigualáveis, capaz de gerar resposta a qualquer tipo de estímulo advindo do ambiente ao qual ele se encontra. Visto isso, é razoável interpretar as limitações existentes para nossa condição atuais de existência. Uma vez que saímos de nossa zona de conforto e somos capazes de promover estímulos físicos, trataremos nosso corpo da forma correta e da forma para qual ele foi designado. Esta afirmação concilia o debate sobre a atividade física orientada para pessoas idosas, pois traz à tona a utilidade e a capacidade do corpo, e mantendo-se submetido a estímulo constante resulta em melhor execução de tarefas e longevidade para ações e comandos básicos do nosso cérebro.

Uma vez que a sociedade passa a enxergar a fase da velhice no ser humano como o problema social torna-se menos importante a discussão sobre as capacidades possíveis ao nosso corpo, não é uma regra a velhice ser um período de contemplação de problemas clínicos, entretanto as intervenções trazidas pelas atividades corporais é fator determinante no processo de minimização dos danos causados pelo declínio ao qual o passar dos anos nos traz.

Todavia, essa ausência do espaço ou substituição de funções, onde vemos nas divisões de classes sociais a presença de pessoas idosas no ramo político, por exemplo, não é regra, mas é comum identificar pessoas de idade avançada nesse campo, viabilizando a idade madura a ser encarada como recomeço onde se devem

vislumbrar as suas necessidades especiais e as possibilidades de corroborar para produtividade. As metas que outrora não eram acessíveis é chegada a hora de um novo olhar sobre elas. As atividades físicas que ao longo dos anos foi sendo adiada pela disponibilidade de tempo torna-se uma alternativa mais que importante na preservação de capacidades cognitivas e motoras.

Com o intuito de justificar este estudo se faz importante destacar o quão benéfico é a prática do exercício físico para pessoas idosas realizada de forma orientada por professores capacitados, ajudando no alcance de metas para a saúde física e mental.

Diante do exposto, este estudo apresenta como objetivo geral analisar a literatura e discutir os benefícios promovidos pela prática da atividade física para idosos, enfatizando os ambientes públicos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O aumento do número de pessoas idosas, em todos os países e a emergência de novas formas de sociabilidade, somadas a questão da longevidade e da aposentadoria e suas consequências no complexo mundo do binômio produção/consumo, colocam a questão do envelhecimento como um importante fenômeno social (NERI, 2001).

A população mundial cada vez mais sedentária e com menos tempo de se cuidar abriu espaço para doenças físicas e mentais. Visando este problema social de saúde pública os profissionais da área de saúde tornaram-se mais enfáticos a serem solicitados, apesar de não ser com vigor e a atenção necessária, mas já demonstram impactos positivos inigualáveis na população.

Como relata Sanches (1997) *apud* Yassuda (2004) envelhecer é passar por vários processos de mudança, dentre eles metabólicos e psíquicos, e os fatores ligados a exercícios físicos, lazer e relacionamentos familiares, desempenham papéis importantes no processo de envelhecer, atuando como extensores da longevidade e qualidade de vida. Partindo desta premissa consegue-se vislumbrar o quão a atividade corporal está ligada ao processo de envelhecimento de forma qualitativa.

Segundo Neri (2001), baixos níveis de saúde na velhice associam-se com altos níveis de depressão e angústia e com baixos níveis de satisfação de vida e bem-estar. A autora também afirma que as dificuldades do idoso em realizar as atividades da vida diária, devido a problemas físicos, ocasionam dificuldades nas relações sociais e na manutenção da autonomia, trazendo prejuízos à sua saúde emocional. Notoriamente as palavras da autora transmitem a necessidade de interação e a importância da atividade física para uma interação social e prevenção do isolamento e doenças psicológicas.

Apesar de o fortalecimento muscular ser indicado e apresentar evidências de melhora da força e potência muscular, exercícios funcionais devem ser realizados visando à melhora do equilíbrio e independência do idoso (PENDRINELLI et al. 2009).

Quando se compara a velhice de hoje com a de algumas décadas atrás a maioria dos idosos reconhecem a ocorrência de avanços importantes na área da saúde, citando o aumento no número de médicos e a maior diversidade de especialidades e recursos diagnósticos, bem como um maior número de medicamentos disponíveis para tratamento de enfermidades (LEBRÃO e DUARTE, 2007). No que tange a saúde física as metodologias utilizadas para o estímulo das

práticas de atividades físicas por pessoas idosas salientamos os benefícios físicos que são imprescindíveis na manutenção e que viabilizando esse acesso de forma bem estruturada e com o acompanhamento qualificado promove resultados formidáveis no dia a dia dos praticantes.

Com a interrupção das nossas rotinas causadas pela pandemia da Covid 19, no mês de março de 2020 a doença viral de nível pandêmico chegou até o Brasil, nesta data ocorreu o primeiro caso confirmado de infecção da doença, interferindo no desenvolvimento de atividades em ambientes públicos, pois as exigências sanitárias, para prevenir o contágio, eram de evitar aglomerações. Essas medidas foram implementadas também em empresas do setor público e privado e foram adotadas técnicas de manutenção da produtividade em home office ou trabalho remoto.

Os ambientes públicos foram afetados pela ausência e a inviabilização de desenvolvimento de atividades em grupos, como as aulas acontecem de forma coletiva seria descumprimento das medidas preventivas e falta de ética colocar os praticantes em risco de contágio, por ser uma patologia transmitida através do contato direto, do ar e de mucosas.

Com o cumprimento das exigências sanitárias determinadas pelo Ministério da Saúde, o medo e a fragilidade do sistema imunológico deu vaga para acentuar o sedentarismo na vida da população, em destaque a população idosa. Essa se vira em suas casas sem nenhuma motivação para exercitar-se, uma vez que os encontros nas praças, parques, academias da saúde pública e academias tradicionais tornaram-se locais propícios ao contágio viral da doença.

Com os avanços da tecnologia na elaboração da vacina e as políticas de vacinação em massa iniciadas no dia 17 de janeiro de 2021 com respaldo do Sistema Único de Saúde (SUS), esses centros voltaram a ser frequentados gradativamente, ainda respeitando o distanciamento social, utilização de máscaras e higienização pessoal ao realizar contatos com as demais pessoas.

Os exercícios caracterizados por musculação, ginástica, pilates, treinos funcionais ganharam palco novamente conduzindo seu público a voltarem sua vida ativa de exercícios físicos. Neste contexto de melhoria da volta à normalidade os idosos que buscam esses ambientes tem sua longevidade acariciada pelos movimentos, embora simples, mas eficientes no processo motor e na interação social devido à recuperação do seu convívio com semelhantes a eles nos aspectos físicos e psicossociais. Nesta perspectiva, devemos atentar para o retorno mais expressivo dos idosos para estes ambientes formulando novas rotinas com mais liberdade e plenitude de sua funcionalidade, que é um bem promovido pela atividade física que desempenha papel fundamental para os pontos bases da autonomia do idoso, que, no seu processo natural tem as suas valências físicas reduzidas.

Com o envelhecimento a flexibilidade é afetada, pois esta é uma das capacidades físicas que depende do estado e condição das estruturas que envolvem as articulações (OKUMA, 2002 e LIMA, 2012). Desenvolvendo exercícios com intenções profiláticas os ganhos de saúde, qualidade de vida e longevidade emerge em consonância com menores taxas de internações e agravamento de quadros clínicos, o que traz para dentro dos hospitais cada vez menos casos de traumas relacionados com a incapacidade do idoso.

Ao colaborar para as práticas em ambientes públicos nota-se a melhoria nos ânimos de pessoas que transmitiam semblantes desoladores e sem expectativas com sua própria existência. Igualmente, a melhoria da capacidade motora, o ganho de força e flexibilidade trazidas pelo estímulo físico, abrangendo uma nova visão

cheia de esperança para continuar sua trajetória senil e ativa realizando tarefas domésticas, sociais, e manutenção de relações interpessoais.

A busca das atividades físicas como meio de integração social associada com a motilidade para fins de consagrar uma vida ativa remete a ideia de encontrar com pessoas com os mesmos objetivos sejam amigos, parentes ou vizinhos. Os professores da educação física ligados a este público e a estes ambientes tem sua responsabilidade triplicada por ser um facilitador para suas vidas.

Com a orientação adequada, qualquer ambiente se torna apropriado para exercer um encontro de caráter prático, onde os estímulos motores e cognitivos sejam abordados com responsabilidade, pois uma das resistências encontradas pelos idosos para praticar atividades físicas é o medo de sua própria fragilidade que é tematizada nos próprios lares.

Mendes (1993) salienta a os riscos da própria residência do idoso caracterizado por pisos escorregadios, iluminação inadequada ou baixa iluminação, tapetes com bordas salientes, escadas ou degraus, são por vezes causas de acidentes. A virtude de uma capacidade mais aguçada no que tange a motricidade do idoso seria atenuar os riscos que esses fatores transmitem no seu dia a dia.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa é de natureza qualitativa e tem característica exploratória, pois, busca salientar a existência de empecilhos enfrentados pelo grupo citado (GIL, 2021). O autor ressalta ainda, que a pesquisa qualitativa fundamenta-se em supostos filosóficos distinto dos que fundamentam as pesquisas quantitativas e para e que tenha validade, esta precisa ser conduzida com rigor. Assim, a busca na literatura para atestar o fato e revisão dos autores que tratam o tema de forma aprofundada para melhor compreensão dos fatos trazidos no estudo. E exploratória, pois tem como objetivo maior a familiaridade com o problema investigado, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses.

Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado (SELLTIZ et al, 1997). Uma revisão bibliográfica que demonstra a existência do problema no tema abordado torna evidente a necessidade da narrativa e a tentativa de compreensão do fenômeno.

Essa pesquisa se da buscando na literatura temáticas semelhantes às estudadas, com a análise de 5(cinco) artigos que trazem a temática de forma que agrega as discussões propostas com suas respectivas datas de publicação, e encontrados na plataforma Google Acadêmico entre 2010 a 2018. Foram analisados também 5(cinco) livros que tratam do tema com a visão dos autores nas datas entre 1983 e o ano de 2007, encontrados na plataforma Estante Virtual. Com base na literatura dos autores analisados, as categorias de análise foram desenvolvidas em forma de tópicos para facilitar a compreensão da pesquisa.

4 DISCUSSÃO DAS CATEGORIAS DE ANÁLISES

Foram elaboradas as seguintes categorias de análises, para a discussão à luz da literatura elaborada para este estudo: *Saúde emocional no contexto do envelhecimento, Saúde física e as possibilidades da manutenção da autonomia e funcionalidade e Atividade física orientada em ambientes públicos.*

4.1 Saúde emocional no contexto do envelhecimento

A saúde emocional pode ser fator determinante para o bem-estar, chega ao seu momento de maior vulnerabilidade tendo em vista os problemas ocasionados pelo tão preocupante sinal de envelhecimento. A visão já comprometida, os reflexos já não estão mais como antes demorando mais tempo para exercer algo com determinado estímulo; a audição já não é tão aguçada e os movimentos corporais estão mais lentos. Esse é o momento que o idoso se depara com algumas incertezas e por mais que seja ativo terá algumas limitações.

Como já ressaltado por Neri (2001), os baixos níveis de saúde na velhice associam-se com altos níveis de depressão e angústia e com baixos níveis de satisfação de vida e bem-estar. A autora também afirma que as dificuldades do idoso em realizar as atividades da vida diária, devido a problemas físicos, ocasionam dificuldades nas relações sociais e na manutenção da autonomia, trazendo prejuízos à sua saúde emocional. Notoriamente as palavras da autora transmitem a necessidade de interação e a importância da atividade física para uma interação social e prevenção do isolamento e doenças psicológicas.

4.2 Saúde física e as possibilidades da manutenção da autonomia e funcionalidade

No que tange a saúde física, as metodologias utilizadas para o estímulo das práticas de atividades físicas por pessoas idosas, salientamos os benefícios físicos que são imprescindíveis na manutenção e que viabilizando esse acesso de forma bem estruturada e com o acompanhamento qualificado promove resultados formidáveis no dia a dia dos praticantes.

Pensando na melhora da capacidade física a prevenção das temidas quedas, que impossibilitam o idoso de realizar suas atividades, deve ser analisado com atenção e planejado com as características previstas para minimizar possíveis riscos de acidente. Igualmente, a melhoria da capacidade motora, o ganho de força e flexibilidade trazidas pelo estímulo físico, abrangendo uma nova visão cheia de esperança para continuar sua trajetória senil e ativa realizando tarefas domésticas, sociais, e manutenção de relações interpessoais, neste sentido Okuma (2002) ressalta o desenvolvimento das capacidades físicas no processo de envelhecimento dependendo das suas rotinas durante o processo de desenvolvimento humano. Mendes (1993) salienta os riscos da própria residência do idoso caracterizado por pisos escorregadios, iluminação inadequada ou baixa iluminação, tapetes com bordas salientes, escadas ou degraus, são por vezes causas de acidentes. Visto isso, o espaço doméstico tanto quanto o espaço onde o indivíduo frequenta, deve conter fácil acesso para não limitar a presença do público dessa pesquisa.

4.3 Atividade física orientada em ambientes públicos

A busca das atividades físicas como meio de integração social associada com a mobilidade para fins de consagrar uma vida ativa remete a ideia de encontrar com pessoas com os mesmos objetivos sejam amigos, parentes ou vizinhos. A virtude de uma capacidade mais aguçada no que tange a motricidade do idoso seria atenuar os riscos que esses fatores transmitem no seu cotidiano. Como forma de cativar a prática da atividade física por idosos em ambientes públicos as ações da atenção básica (AB) promovida pelos municípios visando autonomia no contexto da vida, da

cultura e da realidade sociocultural, com ações de multiprofissionais incluindo professores da educação física como previsto na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) – PORTARIA Nº 687, DE 30 DE MARÇO DE 2006. Diante disso, o SUS busca incentivar as práticas da atividade física através das academias da saúde lançando este programa social no ano de 2011, buscando reduzir taxas de obesidade entre essa população e conseqüentemente a melhora da sua mobilidade e funcionalidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo geral analisar a literatura e discutir os benefícios promovidos pela prática da atividade física para idosos, enfatizando os ambientes públicos.

Assim, podemos ressaltar que a construção de espaços são fatores importantes para incentivar essa prática de atividades físicas por pessoas idosas trazendo benefícios diretos na estrutura social, reduzindo as taxas de internações por doenças crônicas ou por terem sua saúde comprometida por fatores como quedas advindas de sua dificuldade de locomoção ou de realização das tarefas do cotidiano. A construção de espaços pode ser um dos motivos mais estimulantes, contudo, o acompanhamento com professores da educação física deve-se estar em evidência para agregar na saúde dos envolvidos, seja nas escolas ajudando a desconstruir algumas questões como a vulnerabilidade exacerbada dos idosos, e proporcionando educação para o envelhecimento trazendo temas de conscientização e estímulo para hábitos saudáveis desde a infância, como também se faz importante a presença assídua dos professores ministrando aulas para a população de modo geral para que o conhecimento possa difundir-se na pirâmide etária.

Diante do exposto, podemos destacar que a atividade física é indispensável quando se trata da busca por maior qualidade de vida e que a busca por evolução das capacidades físicas deve ser estimulada por todas as esferas da sociedade, tratando com maior responsabilidade a estadia dos nossos idosos em ambientes públicos, prevenindo assim as inseguranças que colidem no dia a dia dos praticantes que impedem de serem assíduos nas atividades propostas, e ressaltasse a importância da criação e maior comprometimento das políticas de incentivo, do idoso, sejam com a criação de espaços como parques, praças, academia de saúde pública com respaldo e nas proximidades das UBS (Unidades Básicas de Saúde) e a participação dos professores de educação física nas intervenções que tematizam a saúde buscando maior aceitação por parte da população e incentivar desde a base da educação para que possamos garantir qualidade de vida, perspectivas saudáveis de alimentação e praticas corporais que sustentem a longevidade e saúde do corpo e da mente no processo de envelhecer.

REFERÊNCIAS

BALBÉ, Giovane Pereira et al. **O contexto do ambiente percebido na atividade física de lazer e deslocamento em idosos**. LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 21, n. 2, p. 170-185, 2018.

DA SILVA, Emília Amélia Pinto Costa et al. **Espaços públicos de lazer na promoção da qualidade de vida: uma revisão integrativa.** LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 16, n. 2, 2013.

DE SOUZA, Adailton Alberto; RAMOS, Joranaide Alves; DE OLIVEIRA GOMES, Maria Daiane. **Treinamento funcional e o idoso: estudo sobre os efeitos da prática na flexibilidade e capacidade funcional.** Revista Rios, v. 12, n. 19, p. 187-197, 2018

DIOGO, MARIA JOSÉ D. RODRIGUES, ROSALINA A.P. **Como cuidar dos idosos.** Campinas, SP. Papirus, 1996.

EIRAS, Suélen Barboza et al. **Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 31, n. 2, p. 75-89, 2010.

FERMINO, Rogério; REIS, Rodrigo. **Variáveis individuais, ambientais e sociais associadas com o uso de espaços públicos abertos para a prática de atividade física: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 18, n. 5, p. 523-523, 2013.

GIL, Antônio Carlos. **Como fazer pesquisa qualitativa.** São Paulo. Atlas, 2021.

NERI, ANITA LIBERALESSO. **Maturidade e velhice.** Campinas SP. Papirus, 2001.

NERI, ANITA LIBERALESSO. **Qualidade de vida e idade madura.** 2.ed. Campinas SP. Papirus 1993.

NERI, ANITA LIBERALESSO. **Idosos no Brasil, vivência, desafios e expectativas na terceira idade.** In LEBRÃO, MARIA LUCIA. DUARTE, YEDA APARECIDA DE OLIVEIRA. **Saúde e independência: aspirações centrais para o idoso. Como estão sendo satisfeitas?** 1.ed. Fundação Perseu Abramo, 2007. p191-208.

SKINNER B.F., VOUGHAN M.E. **Viva bem a velhice.** São Paulo. Summus, 1983.

AGRADECIMENTOS

A minha orientadora Maria Goretti, pela paciência e disponibilidade de me acolher enquanto orientando; a minha família por ser base para minha formação na figura dos meus pais José Gláucio dos Santos e Maria José da Silva Santos; aos meus amigos que me ouviram, aconselharam e ajudaram nos momentos de desilusões; as pessoas próximas que citar nomes seriam injustas com algumas, por me ajudaram e me proporcionarem experiências incríveis e me alimentarem de profundos ensinamentos de como a nossa passagem por essa vida pode ser insignificante ao mesmo tempo em que é incrível esse breve teatro de adultos; aos meus colegas de curso que sempre foram companheiros nesta jornada: Vanderley da Silva Sousa, Wanderson Mateus Ursulino de Lima; a todas as pessoas que duvidaram da minha capacidade e agora podem vislumbrar esse passo tão importante; a todos os momentos de solidão que me vi e consegui refletir sobre atitudes que tive; a vida que me ensinou a sempre buscar melhorias. Encerro agradecendo a Deus que sempre olhou, guardou e protegeu quando a fase foi difícil. Aqui estou, mais um desnaturado que dá um passo a diante na vida.