



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA-
UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA
SAÚDE-CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ALLAN DE FIGUEIREDO ARAÚJO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NA CASA DE
REPOUSO MELHOR IDADE EM CAMPINA
GRANDE- PB**

CAMPINA GRANDE- PB

2017

ALLAN DE FIGUEIREDO ARAÚJO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NA CASA DE REPOUSO MELHOR IDADE EM
CAMPINA GRANDE- PB**

Trabalho de Conclusão de Curso- TCC.
Relato de Experiência apresentado ao
Departamento de Educação Física, como
requisito parcial para obtenção do Grau de
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. José Eugênio Floi Moura

CAMPINA GRANDE – PB

2017

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 de Conclusão de Curso.

A663r Araujo, Allan de Figueiredo.
Relato de experiência na casa de repouso melhor idade em
Campina Grande-PB [manuscrito] / Allan de Figueiredo
Araujo. - 2017
17 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.

"Orientação : Prof. Esp. José Eugênio Floi Moura,
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física -
CCBEF."

1. Alzheimer. 2. Idoso. 3. Qualidade de vida. 4. Estágio
supervisionado.

21. ed. CDD 613.704 46

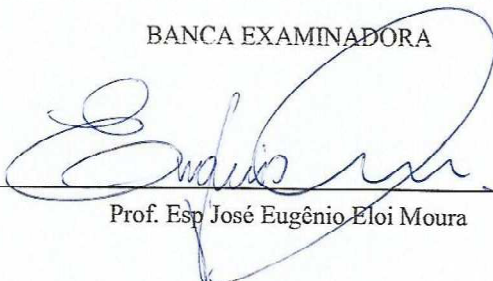
ALLAN DE FIGUEIREDO ARAÚJO

RELATO DE EXPERIÊNCIA NA CASA DE REPOUSO MELHOR IDADE EM
CAMPINA GRANDE- PB.

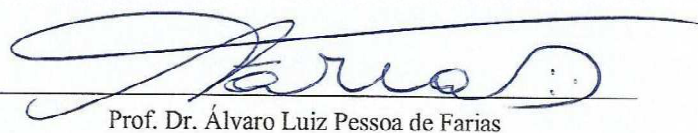
Trabalho de Conclusão de Curso- TCC. Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física, como requisito parcial para obtenção do Grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 25 / 09 / 2017

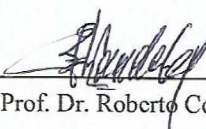
BANCA EXAMINADORA



Prof. Esp José Eugênio Eloi Moura



Prof. Dr. Álvaro Luiz Pessoa de Farias



Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, que sempre está comigo, abrindo caminhos e me guiando debaixo de sua Graça.

Aos meus pais, Ednaldo e Maria Betânia, que sempre me apoiam e incentivam, dando-me todo o suporte para que eu alcance os meus objetivos.

A Deise e Denise, minhas amadas irmãs, que continuamente estão ao meu lado e me ajudam nos momentos difíceis.

Aos meus amigos, pela parceria e por tornarem os meus dias letivos mais leves.

Ao professor José Eugênio, que além de ser o meu orientador, sei que é um amigo que eu posso contar.

Enfim, a todos que torceram por mim, que direta ou indiretamente me ajudaram para que eu chegasse até aqui.

RESUMO

O objetivo deste trabalho é discutir sobre os cuidados com idosos acometidos de Alzheimer, mediante a experiência vivida durante a realização do Estágio Supervisionado I em Educação Física, bem como apresentar aspectos referentes à fundamentação teórica, no desígnio da efetivação da prática pedagógica do Estágio. Vale ressaltar, que o Estágio foi vivenciado na Casa de Repouso Escola Melhor Idade. Esse período foi de muita relevância, pois percepções do campo da prática foram adquiridas, proporcionando uma visão crítica sobre o meio profissional no qual o estudante será inserido ao término de sua formação. Dessa forma, o trabalho contribuiu no aumento da qualidade de vida do grupo de idosos da mencionada casa de repouso, através de atividades que tinham como propostas basilar os cuidados no que se refere a coordenação motora, tais como: dança, alongamentos, caminhada, gerando assim saúde e bem-estar.

Palavras- Chave: Estágio Supervisionado; Casa de repouso; Idosos.

ABSTRACT

The objective of this work is to discuss the care of elderly people suffering from Alzheimer's, through the experience they had during Supervised Internship I in Physical Education, as well as to present aspects related to the theoretical basis, in order to achieve the pedagogical practice of the Stage. It is worth mentioning that the Internship was experienced in the Home Improvement School. This period was very relevant because perceptions of the field of practice were acquired, providing a critical view on the professional environment in which the student will be inserted at the end of his / her training. In this way, the work contributed to increase the quality of life of the group of elderly people of the mentioned nursing home, through activities that had as basic proposals the care with regard to motor coordination, such as: dance, stretching, walking, generating health and well-being.

Keywords: Supervised internship; Rest home; Elderly.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 DESCOBRINDO O CAMPO DE ESTÁGIO.....	8
3 O ESTÁGIO SUPERVISIONADO.....	11
4 ATIVIDADES PLANEJADAS.....	13
5 PLANO DE AULA.....	14
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
ANEXOS.....	16
REFERÊNCIAS.....	17

1. INTRODUÇÃO

Ao tratarmos sobre envelhecimento é importante ressaltar que este refere-se a um fenômeno complexo e variável, sendo essa fase do desenvolvimento humano temática atuante em grande parte dos estudos interdisciplinares. De acordo com Nasha (2006) o envelhecimento é um processo gradual universal e irreversível, o qual provoca uma perda funcional progressiva no organismo. Durante esse processo de envelhecimento ocorrem várias alterações orgânicas, como por exemplo, a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (tanto respiratória, quanto circulatória) e modificações psicológicas, tendo em vista que se encontram mais suscetíveis a quadros de depressão.

Segundo Dias e Schwartz (2012), a representação do lazer na vida dos idosos, é de grande importância, justificando a busca por melhor qualidade de vida e a ocupação prazerosa do tempo disponível. Assim, o idoso deve ser estimulado a participar de atividades de recreação, nesta fase da vida onde os contatos interpessoais podem estar diminuindo. É importante ressaltar que o lazer pode amenizar os efeitos decorrentes do processo de envelhecimento.

A política nacional de saúde do idoso tem como propósito a ‘promoção do envelhecimento saudável, a manutenção e a melhora ao máximo possível da capacidade funcional do idoso, a prevenção de doenças, a recuperação da saúde daqueles que adoecem e reabilitação daqueles que venham a ter sua capacidade funcional restringida’. (SILVA, 2009, p. 117)

Assim, para que se tenha o ampliação de uma vida saudável, o idoso necessita do auxílio e apoio da sociedade, em termos de atividades multidisciplinares voltadas para essa categoria, proporcionando uma vida mais ativa e saudável fisicamente e emocionalmente, tendo em vista que os períodos de lazer influenciam diretamente no equilíbrio emocional e psicológico do idoso, ressaltando que o lazer não é ‘não fazer nada’, mas sim fazer algo que proporcione prazer.

A doença de Alzheimer é um mal, cuja incidência vem crescendo na mesma medida em que a expectativa de vida da população brasileira. Para a Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAZ, 2015) o Alzheimer é uma enfermidade incurável que pode se agravar ao longo do tempo, no entanto, ela não só pode, como deve ser tratada, sendo importante retardar o seu avanço e controlar os sintomas, o que garante uma

melhor qualidade de vida ao paciente. Ela se expõe como uma demência, ao passo que há uma perda das funções cognitivas (memória, orientação, atenção e linguagem), ocasionada pela morte de células cerebrais e assim apresenta manifestações lentas, havendo um prejuízo aos idosos acometidos que passaram a depender de cuidados especiais. Dessa forma, para que se tenha um maior controle da doença, o paciente com Alzheimer, precisa ter uma vida ativa, com hábitos saudáveis, o que inclui uma relação social, afetiva, ter tempo para lazer, hábitos que proporcionem ao indivíduo bem estar e qualidade de vida.

O objetivo deste trabalho é discutir sobre os cuidados com idosos acometidos de Alzheimer, mediante a experiência vivida durante a realização do Estágio Supervisionado I em Educação Física, bem como apresentar aspectos referentes à fundamentação teórica, no desígnio da efetivação da prática pedagógica do Estágio.

2. DESCOBRINDO O CAMPO DE ESTÁGIO

No ano de 2017 um Grupo de estudantes do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, para fins de cumprimento da disciplina de Estágio Supervisionado I realizou um estágio na Casa de Repouso Escola melhor idade, localizada no Bairro do Alto Branco, no município de Campina Grande-PB.

A equipe de estágio era composta por 5 (cinco) alunos participantes, os quais durante o período de estágio realizavam reuniões de estudo, com leituras de livros e debates construtivos sobre a prática de estágio.

De início realizamos uma visita inicial ao campo de estágio, para fins de observação, ocasião em que foi percebido um aspecto importante, todos aqueles idosos ali presentes eram acometidos pelo mal de Alzheimer. Mediante esse aspecto deu-se início a uma busca por informações a respeito da doença e como poderíamos contribuir para uma melhor qualidade de vida para os mesmos. Realizamos assim, encontros, nos quais eram debatidos assuntos relevantes para o estágio, dentre eles características e sintomas do mal de Alzheimer.

Durante o processo de envelhecimento, é notório o surgimento de vários tipos de doenças, dentre elas as coronarianas, a osteoporose, os tumores e as demências. Nesse contexto, as síndromes demenciais são caracterizadas por serem morbidades do tipo crônica degenerativa, as quais avançam e provocam alterações nas capacidades

mental, física e psicológica do indivíduo (AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION, 1994). Ainda de acordo com o autor, a demência é uma doença obtida quando há o atraso de memória em conjunto com o déficit cognitivo, como linguagem, visoespacial, características suficientes para interferir na vida social do indivíduo. Dentre a causa mais comum de demência, destaca-se a Doença de Alzheimer, com prevalência de setenta por cento entre as demências. (OLIVEIRA et al., 2005).

Para Sereniki e Vital (2008), a doença de Alzheimer é uma patologia neurodegenerativa progressiva, que está diretamente associada à idade. A mesma chega a acometer dez por cento dos indivíduos, os quais possuem idade superior a sessenta e cinco anos e quarenta por cento desses acometidos estão na faixa etária acima de oitenta anos. Ainda de acordo com os autores, estima-se que em 2050, mais de vinte e cinco por cento da população mundial será idosa, o que aumenta a possibilidade e prevalência da doença. Vale ressaltar que seu sintoma inicial é caracterizado pela perda progressiva da memória recente. Ao passo em que a doença evolui, outras alterações na memória e na cognição passam a surgir, as quais comprometem a linguagem e as funções visões espaciais (SERENIQUI; VITAL, 2008).

Quanto aos estágios da doença, essas são caracterizadas como inicial, intermediária e avançada. Na fase inicial ocorre a perda de memória recente, problemas em aspectos da linguagem, incapacidade de aprender e arquivar novas informações, mudanças de humor, mudanças na personalidade, perda do controle da memória, o idoso torna-se mais irritado, hostil ou agitado. Durante a fase intermediária, o mesmo torna-se mais dependente em relação às ações da do seu dia a dia, além de alterações da memória pertinentes aos acontecimentos distantes de seu passado, ocorrendo dessa forma, um déficit na orientação com relação ao tempo e espaço (LAROUSSE DA TERCEIRA IDADE, 2003). Já na fase avançada, ocorre a dificuldade com pensamento abstrato e atividades que demandem raciocínio; comprometimento grave da memória, da linguagem e da função motora ocasionando prejuízo da coordenação e inabilidade na fala e na escrita (para os alfabetizados); labilidade emocional, como riso ou choro em situações inadequadas, variações do humor e explosões repentinas de raiva; distúrbios de sono; desorientação; percepção modificada do ambiente; erros de identificação dos objetos e das pessoas, até mesmo da própria família; redução da capacidade de reconhecer e compreender a forma e a

natureza dos objetos pelo toque; dependência excessiva dos cuidadores; distúrbios da marcha, ocasionando maior facilidade para quedas; incontinência urinária e/ou fecal; tremores, abalos e convulsões, dentre outros (FELTEN et al., 2005).

De acordo com Shimoda et al. (2007) existem estudos que apontam para intervenções não-farmacológicas, as quais podem ser eficazes em retardar o atraso funcional em pessoas com Alzheimer, podemos destacar a prática regular da atividade física, que segundo os autores, a mesma previne e controla a hipertensão, o diabetes, as cardiopatias e outras doenças crônico-degenerativas, além de possuir efeitos e potenciais benéficos para os acometidos pela Doença de Alzheimer, dentre esses benefícios que a atividade física promove, destaca-se o aumento da capacidade de aprendizagem e a diminuição da formação das placas de proteína beta-amilóide, as quais são altamente tóxicas às células. A atividade física ainda atua como grande fator de proteção, no que concerne ao desenvolvimento precoce de demência e da Doença de Alzheimer, tendo em vista que a mesma passa a fazer parte da rotina dos indivíduos, contribuindo para a inibição de mudanças cerebrais motivadas pela doença.

É de extrema importância ressaltar que, apesar de seus benefícios, a atividade física não substitui o tratamento medicamentoso, sendo apenas um complemento valioso em seu tratamento (SHIMODA et al., 2007). Para Larousse da Terceira Idade (2003), a diminuição ou perda da rotina de vida, pode contribuir para um declínio emocional do doente, o qual pode se sentir inútil e dependente, aumentando assim o seu desespero, angústia e tristeza. Dessa forma, existem atividades que estimulam o funcionamento da memória, como leitura, palavras cruzadas, e conseqüentemente são apropriadas para a promover a melhoria do comportamento cognitivo e social, além de proporcionar a redução dos sintomas de depressão em pessoas com a Doença de Alzheimer (LIMA, 2007). Coelho et al (2009) relata que a estimulação cognitiva em conjunto com a prática regular de atividade física contribui significativamente com a preservação ou evolução temporária de várias funções cognitivas, como a atenção, as funções executivas e de linguagem, nos idosos com Alzheimer.

Para o desenvolvimento do estudo, foi necessário conhecer o campo de estágio, sua história dentro da comunidade. Através de conversas informais durante visitas pré-estágio, perguntamos a funcionários do local como se dava o seu funcionamento.

Neste momento, percebemos a possibilidade de aliar teoria e prática, podendo contribuir com nosso conhecimento naquele local através de nossa atuação enquanto estagiários, bem como, aperfeiçoar nosso aprendizado nesta área. Dessa forma, compreendemos essa experiência como um enlace de trocas, pois o conhecimento adquirido durante a prática de estágio foi de grande valia, por nos proporcionar uma preparação para a nossa vida profissional.

O objetivo do estágio assim foi de intervenção em uma casa de repouso para idosos, considerando os aspectos do local e as características biopsicossociais dos frequentadores deste espaço.

3. O ESTÁGIO SUPERVISIONADO

No dia 08 de Março foi iniciado o Estágio Supervisionado I até o dia 12 de Agosto, o qual é um componente obrigatório do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB. Antes de dar início a parte prática, a nossa equipe foi devidamente orientada pela professora do componente de Estágio, a qual nos proporcionou momentos de debates e estudos sobre a atuação no campo de Estágio, além de nos orientar mediante as possíveis dificuldades que poderíamos encontrar durante a nossa trajetória, tanto a nível de estágio, quanto em nossa carreira profissional.

É durante o Estágio Supervisionado que os alunos realizam atividades advindas de sua formação acadêmica e que são postas em prática no campo de trabalho, essas atividades se fazem necessárias para a consolidação desta formação (Pimenta, 1997). Piconez (2004, p. 16) contribui com a explanação de que “os estágios são vinculados ao componente curricular Prática de Ensino, cujo objetivo é o preparo do licenciamento para o exercício do magistério em determinada área de ensino ou disciplina de 1º e 2º graus”.

É importante ressaltar que a prática com a devida orientação na formação do profissional de Educação Física é de extrema relevância, tendo em vista que teoria e prática passam a serem interligadas, proporcionando vivência e experiências essenciais para o crescimento profissional e formação do aluno, como nos relata Piconez (2004, p.16):

O contexto relacional entre prática-teoria-prática apresenta importante significado na formação do professor, pois orienta a transformação do sentido da formação do conceito de unidade, ou seja, da teoria e prática relacionadas e não apenas justapostas ou dissociadas.

O papel do professor supervisor junto às ações desenvolvidas foi de grande valia e importância, pois contribuiu de forma significativa em todas as atividades desenvolvidas, dando o suporte e apoio necessário para a realização do Estágio, contribuindo assim com a nossa formação acadêmica.

Inicialmente, foram realizadas visitas de observação do campo de estágio, após essa observação vimos a necessidade de estudarmos um pouco mais sobre o mal de Alzheimer, visto que todos os idosos que frequentam o local são acometidos do mesmo, após uma análise e estudos sobre como deveríamos adentrar e desenvolver atividades, iniciamos a nossa prática de estágio supervisionado, com atividades voltadas para o bem estar dos idosos frequentadores daquele local. Dessa forma, sugerimos as pessoas responsáveis pela instituição um planejamento que possibilitasse a interação entre os frequentadores e os estagiários, sem comprometer as atividades ali já desenvolvidas pelos funcionários do local.

E assim foi feito, os responsáveis pela instituição concordaram com a nossa proposta e formamos assim um cronograma de atividades em conjunto com os profissionais atuantes da Casa de Repouso Escola Melhor Idade.

Neste contexto, entendemos a importância social da prática da Educação física na comunidade, tendo em vista que ela transcende a visão de componente curricular nas escolas, sendo bem mais abrangente, visto o leque de opções para a atuação do profissional da Educação física. Caparroz (2007) afirma que a Educação Física abrange diversas práticas sociais, percebemos assim a importância deste profissional para a comunidade.

Dentro dessa conjuntura, demos o pontapé inicial nas atividades com os idosos, para um primeiro momento, realizamos uma roda de conversa com os mesmos para fins de apresentação, onde foi possível nos conhecermos e termos um momento de interação, na ocasião alguns relataram um pouco sobre o que estavam sentindo naquele momento, outros contaram sobre sua história. Tais fatos nos fez perceber que vivenciamos um momento rico no sentido de conhecimento das vivências de cada um ali presente.

Deu-se início ao cronograma de atividades, onde foram feitos exercícios físicos que proporcionam uma melhor atividade cerebral, pois trabalha corpo e mente (cognição e memória).

4. ATIVIDADES PLANEJADAS

1- Caminhadas ao ar livre: Esse exercício é realizado na área externa da casa, podendo ser individual ou coletivo.

2-Alongamento: Realizado em grupo, trabalhando a flexibilidade e consequentemente melhorando nas atividades diárias, como: sentar, levantar, ir ao banheiro.

3- Roda de contagem: Onde é possível trabalhar o cognitivo e também a parte motora do idoso, essa atividade é realizada na parte interna da casa de repouso mais especificamente no terraço onde os idosos ficam sentados em cadeiras, pois assim eles ficam mais seguros evitando algum desequilíbrio e uma possível queda. Essa brincadeira tem o intuito de estimular a mente em relação a sua memória e o tempo de reação dos idosos. Com uma bola de papel amassada um idoso vai passar para o outro de forma a trabalhar sua parte motora e o seu tempo de reação no mesmo momento damos o comando de qual sequência numérica será utilizado, exemplo: só números pares ou só números ímpares. Podemos utilizar o som com uma musica animada para fazer a contagem do tempo utilizando o início ou o termino da música como tempo.

4- Dança: Entre os idosos a dança é considerada uma atividade física capaz de potencializar socialização, as relações interpessoais e otimizar as atividades de vida diária, além de desenvolver os estímulos dos sentidos tais como: visual, tátil, auditivo, afetivo, cognitivo e motor.

Assim percebemos que as atividades desenvolvidas proporcionaram aos idosos, momentos de prazer, melhorias a sua saúde física e mental, além de ajudar a melhorar os sintomas advindos do Alzheimer.

Os exercícios realizados repercutiram de forma positiva contribuindo para o andamento do estágio. Com a divisão do horário entre os estagiários tornou-se possível trabalhar os exercícios baseados em atividades lúdicas que proporcionassem desenvolvimento e rendimento para os idosos.

5. PLANO DE AULA

Tabela 01- Plano de aula

Disciplina: Educação Física
Conteúdo: Atividades funcionais
Objetivo: Proporcionar aos idosos, momentos de prazer, melhorias a sua saúde física e mental, além de ajudar a melhorar os sintomas advindos do Alzheimer.
<p>Metodologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todas as atividades monitoradas por um Educador Físico; • Caminhadas ao ar livre; • Alongamento; • Roda de contagem; • Dança.
Recursos de Ensino: Espaço para desenvolver as atividades; bastões de madeira; cadeira; bola de papel; aparelho de som; pen drive com músicas animadas.
Avaliação: Participação e desenvolvimento nas atividades propostas.

Fonte: Próprio Autor

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência do Estágio Supervisionado é de extrema importância para entendermos, enquanto profissionais, o quanto a prática da Educação Física influencia e interfere de forma positiva na vida das pessoas.

Assim, através do trabalho desenvolvido na Casa de Repouso Melhor Idade, onde a prática da Educação Física se faz necessária para os idosos, que passam boa parte do dia longe de seus familiares, atua como promotora de novas relações e bem estar entre os mesmos.

Desta forma, percebemos que a inserção de exercícios físicos para os idosos, que são acometidos de Alzheimer, auxiliam como colaboradores eficazes, no combate às implicações da doença, uma vez que, as atividades físicas estimulam o cérebro a comandar o próprio corpo, além de trabalhar vários dos aspectos sensoriais, tais como, visão, audição e tato.

Assim, compreendemos que esta experiência foi de grande valia para a minha formação profissional, pois saímos ainda mais conscientes do nosso papel e do quanto o profissional de Educação Física deve ser valorizado, para o bem viver da própria sociedade, independentemente de sua faixa etária.

REFERÊNCIAS

ABRAZ. Associação Brasileira de Alzheimer. **Demência**. São Paulo, 2015. Disponível em: Acesso em: 13 ago. 2015.

American Psychiatry Association. Diagnostic and statistic manual of mental disorders, 4 edition. Washington (DC):American Psychiatry Association; 1994.

APARROZ, Francisco Eduardo. **Entre a Educação Física na Escola e a Educação Física da Escola**. 3. Ed. Campinas – SP: Autores Associados, 2007.

COELHO, F. G. de M.; GALDUROZ, R. F. S.; GOBBIL, S.; STELLAL, F. **Atividade física sistematizada e desempenho cognitivo em idosos com demência de Alzheimer: uma revisão sistemática**. Rev Bras Psiquiatr. v.2, n.31, p.163-70, 2009.

FELTEN, B. S et al. **Geriatría e gerontologia**. Tradução de Carlos Henrique Consendey, v.1, Rio de Janeiro: Reichmann & Autores Editores, 2005

LAROUSSE. **da Terceira Idade**. In: NUNES, Valentina (coord). Tradução de Flávio Quintiliano. São Paulo: Larousse do Brasil, 2003.

LIMA, J.S. **Efeitos do treino de memória e da atividade física em portadores da doença de Alzheimer**. 2007. 130 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006

OLIVEIRA, M. de. F. **Doença de Alzheimer.** Perfil neuropsicológico e tratamento. Disponível em: < <http://www.psicologia.com.pt>>. Acesso em: 15 Jun.2010. Universidade Lusíada do Porto, 2005.

PICONEZ, Stela C. Bertholo; et al. **A Prática de Ensino e o Estágio Supervisionado.** Campinas – SP: Papirus, 2004.

SERENIKI, A.; VITAL, M. A. B. F. **A doença de Alzheimer: aspectos fisiopatológicos e Farmacológicos.** Rev Psiquiatr, [s.n], v.30, n.1, 2008.

SILVA, José Vitor da. **Saúde do Idoso: Processo de envelhecimento sob múltiplos aspectos.** 1ªed. Editora: Iátria, São Paulo, 2009

SHIMODA, M. Y; DUBAS, J. P; LIRA, C. A. B. de. Texto baseado em: RIMMER, J.H et al. (org). **O exercício e a Doença de Alzheimer.** Centro de Estudos de Fisiologia do Exercício. Chapaing, Il: Human Kinetcs, n.2, p.311-319, 2007.

ANEXOS

(Alongamento com auxílio e bastões)

