



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**

**CAMPUS I**

**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANDERSON COSTA DE SOUSA**

**ATIVIDADE FÍSICA: SEUS BENEFÍCIOS NA SAÚDE E QUALIDADE**

**DE VIDA DO IDOSO**

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2020**

**ANDERSON COSTA DE SOUSA**

**ATIVIDADE FÍSICA: SEUS BENEFÍCIOS NA SAÚDE E QUALIDADE  
DE VIDA DO IDOSO**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, em formato de pesquisa bibliográfica, apresentado ao curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento as exigências para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2020**

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.

S725a Sousa, Anderson Costa de.  
Atividade física [manuscrito] : seus benefícios na saúde e qualidade de vida do idoso / Anderson Costa de Sousa. - 2020.  
12 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2020.  
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."  
1. Envelhecimento. 2. Idoso. 3. Atividade física. 4. Musculação. I. Título

21. ed. CDD 613.704 46


ANDERSON COSTA DE SOUSA

ATIVIDADE FÍSICA: SEUS BENEFÍCIOS NA SAÚDE E QUALIDADE  
DE VIDA DO IDOSO

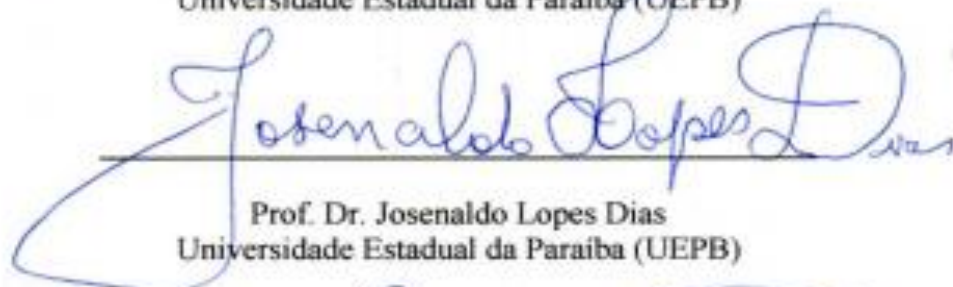
Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, em formato de pesquisa bibliográfica, apresentado ao curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento as exigências para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Aprovada em 5/11/2020

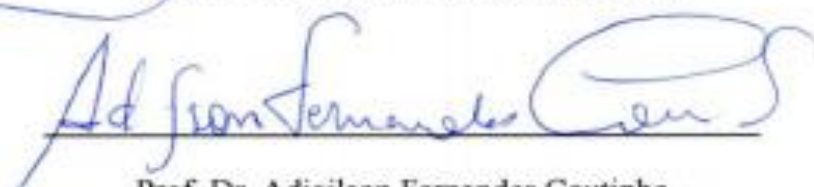
**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Dr.<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho  
(Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Envelhecimento .....	5
2.2 Benefícios da atividade física para a terceira idade.....	6
2.3 Sedentarismo na terceira idade .....	7
2.4 Atividades físicas para a terceira idade .....	8
2.4.1 Cuidados principais na prática de atividades físicas .....	9
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>9</b>
3.1 Métodos .....	10
<b>4 CONCLUSÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>10</b>

# **ATIVIDADE FÍSICA: SEUS BENEFÍCIOS NA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO**

Anderson Costa de Sousa<sup>1</sup>

## **RESUMO**

O presente estudo é uma revisão bibliográfica que tem o propósito de abordar o processo de envelhecimento, as alterações fisiológicas ocasionadas pelo envelhecimento biológico, os efeitos do sedentarismo, bem como também os benefícios que a atividade física proporciona para a saúde e qualidade de vida do idoso, pois sabemos que alcançar a 3ª idade com saúde atualmente tem sido um privilégio de pouca gente. Esta pesquisa vem apresentar os benefícios da atividade física na terceira idade, fator esse que vem sendo debatido e estudado com mais frequência nos últimos anos, e paralelo a este aumento surge à necessidade de se ampliar os recursos para atender adequadamente as necessidades desta população. Os dados necessários para a pesquisa foram retirados de artigos publicados em revistas especializadas, livros e pesquisas na internet, referentes ao período de 2000 a 2020. Pelo estudo ficou demonstrado que um programa adequado de atividade física e acompanhado sempre por um profissional é um importante meio de prevenção, recuperação e promoção da saúde na terceira idade.

**PALAVRAS CHAVE:** Idoso. Envelhecimento. Saúde. Musculação.

## **ABSTRACT**

This study is a bibliographic review that aims to address the aging process, the physiological changes caused by biological aging, the effects of physical inactivity, as well as the benefits that physical activity provides for the health and quality of life of the elderly, because we know that reaching seniors with health today has been a privilege of few people. This research presents the benefits of physical activity in the elderly, a factor that has been debated and studied more frequently in recent years, and in parallel to this increase, there is the need to expand resources to adequately meet the needs of this population. The necessary data for the research were taken from articles published in specialized magazines, books and research on the internet, referring to the period from 2000 to 2020. The study showed that an adequate physical activity program and always accompanied by a professional is an important means prevention, recovery and health promotion in old age.

**KEY WORDS:** Elderly. Aging. Health. Bodybuilding.

<sup>1</sup>Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Departamento de Educação Física (DEF), Campina Grande, Paraíba, Brasil. Autor para correspondência: andersonc\_sousa@hotmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

A partir de certa idade o corpo do ser humano vem sofrendo inúmeras alterações, a começar com a perda de massa muscular, assim fazendo com que haja uma grande tendência a aumentar o percentual de gordura, com a perda muscular o ser humano também acaba por perder a força muscular que vem se agravando com os passar dos anos, nesse sentido, inúmeros são os estudos que apontam os benefícios relacionados à prática de exercício físico na terceira idade, entretanto, tal prática deve ser devidamente planejada e realizada de maneira cuidadosa com o idoso, pois o exercício físico, quando bem orientado e monitorado, só traz benefícios ao idoso, contribuindo para uma melhoria na saúde e qualidade de vida do mesmo como fala Okuma: “A atividade física regular incrementa o pico de massa óssea, ajudando na manutenção da massa óssea existente e diminuindo sua perda associada ao envelhecimento”.

Se o ser humano tivesse uma rotina de exercícios físicos desde a infância, seu organismo não sofreria tanto com os malefícios que a terceira idade apresenta, a falta de conhecimento sobre atividade física faz com que as pessoas venham a procurar atividade física por necessidades, principalmente quando chegam à terceira idade, onde é a fase em que o corpo começa a apresentar falhas.

Geralmente estas limitações resultam na dificuldade de execução das tarefas cotidianas, também descritas como atividades da vida diária (AVDs) e atividades instrumentais da vida diária (AIVDs). (MOREIRA E BORGES, 2009, p. 2)

Segundo (CAETANO, 2006, p.25), o envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outro, tais variações estão relacionadas a vários fatores como, por exemplo: estilo de vida, hábitos saudáveis e, alimentação balanceada, dentro outros. Neste contexto, a prática regular de exercício físico, é uma das principais bases para a manutenção da saúde e qualidade de vida, podendo combater esses efeitos do envelhecimento e ainda mais auxiliando o idoso a manter em bom estado sua aptidão física e capacidade funcional.

Sabemos que o crescente números de idosos requer atenção de toda a sociedade, pois quando se tem pessoas saudáveis se gasta menos com a saúde e a melhor maneira de não adoecer é se prevenir da doença, mas apesar dos inúmeros benefícios da prática de atividades físicas, ainda são grandes os desafios para minimizar a inatividade, é preciso mostrar que o sedentarismo pode trazer inúmeras doenças para todas as pessoas, independentemente da idade, outro desafio é se for considerar que os avanços tecnológicos têm contribuído cada vez mais para a redução das atividades motoras, seja no trabalho, em casa ou mesmo no lazer, o que irá exigir dos pesquisadores e profissionais de educação física e os de saúde no geral uma maior atenção para se encontrar soluções que garantam melhores condições de vida na terceira idade.

## 2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 2.1 Envelhecimento

O envelhecimento envolve vários fatores, o mesmo, é percebido de formas diferentes no processo de envelhecer humano, por mais incrível que possa parecer, o critério mais comumente utilizado para a definição do envelhecimento é o cronológico (a idade), essa idade cronológica

é expressa pelo número de anos ou meses desde o nascimento, não levando em consideração fatores fisiológicos, psicológicos e sociais e isso é apontado como falho, porque o envelhecimento na verdade é vivenciado de forma diferente pela população, ou seja, pessoas da mesma idade cronológica poderiam estar em estágios completamente distintos de envelhecimento; Além disso, sabemos que o próprio organismo de uma pessoa “envelheceria” de maneira diferente entre os seus tecidos, ossos, órgãos, nervos e células.

Segundo (FILHO, 2005, p.21), o mesmo define tais aspectos da seguinte forma:

O aspecto biológico liga-se ao envelhecimento orgânico, à diminuição da capacidade do funcionamento dos órgãos. O aspecto social se refere à capacidade de sociabilidade, da sua ocupação como membro efetivo na sociedade. E o aspecto psicológico refere-se às competências comportamentais que o homem deve exercer; tem estreita ligação com a inteligência e memória humana.

De acordo com Morais, Morais e Lima (2010), “o envelhecimento é biológico é implacável, ativo, inevitável e irreversível, causando assim mais propensão às agressões externas e internas ao organismo.” Vemos assim, que o envelhecimento é um processo natural inerente a todo ser humano, sendo que para algumas pessoas, esse fenômeno ocorre gradativamente, devido às mudanças que variam de indivíduo para indivíduo, de acordo com as suas particularidades que são muitas. Outro ponto a ser levantado é que a velhice é uma etapa vital que atualmente vem sendo prolongada, mas as limitações acabam interferindo na qualidade de vida do idoso em frente a alguns desafios, como por exemplo a perda progressiva de aptidões físicas e capacidade funcional, o que acaba aumentando o risco do sedentarismo, que por si, limita a capacidade do idoso para realizar com vigor, as suas atividades do cotidiano.

Portanto, o processo de envelhecimento pode dificultar as tarefas que o idoso desempenha em sua vida, tornando os mesmos dependentes de outros indivíduos para que possam executar tarefas simples que normalmente desempenhavam com facilidade, esta dependência acarreta ao idoso uma desvalorização e possibilitando ainda o surgimento de problemas psicológicos na vida do mesmo. Podemos citar também, redução da flexibilidade, força, resistência, mobilidade articular, equilíbrio estático e dinâmico, limitação da amplitude de movimento de grandes articulações, onde todos ameaçam essa independência do idoso e interferem na realização de suas atividades da vida diária.

## **2.2 Benefícios da atividade física para a terceira idade**

A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que provoque gasto calórico, podemos falar ainda que é também qualquer esforço muscular pré-determinado, destinado a executar tarefas simples que vai de um deslocamento dos pés, aceno de mãos e até mesmo como um movimento mais complexo como aqueles realizados em uma competição esportiva.

O objetivo principal da atividade física para o idoso é motivá-lo a sair do isolamento, fazê-los descobrir novamente as possibilidades de movimento de seu corpo, torná-los menos vulneráveis às enfermidades e conseqüentemente trazer uma certa qualidade de vida para eles, neste contexto, o exercício físico contribui de maneira fundamental para a manutenção da independência e se firma em um dos mais importantes fatores de qualidade de vida na terceira idade e com isso apresenta-se como uma aliada ao idoso.



A o exercício físico aparece como uma ferramenta que pode oferecer um acréscimo positivo na qualidade de vida dos idosos, onde as suas capacidades físicas são estimuladas e sua autonomia para desempenhar sem auxílio às tarefas diárias pode ser mantida por um tempo maior e com melhor qualidade. (BORGES E MOREIRA, 2009.p. 2).

De modo geral, os benefícios físicos obtidos pela prática de exercício físico, podem ser evidenciados como: Aumento de força muscular; equilíbrio, coordenação motora, maior estabilidade, entre outros, sabemos que a perda de massa muscular é um dos aspectos ocasionados pelo envelhecimento e que pode afetar a capacidade funcional do idoso, prejudicando assim sua força, equilíbrio, conseqüentemente ocasionando quedas que são muito presentes na vida da maioria dos idosos e sua ocorrência gera uma série de fatores que implicam a uma desmotivação e insegurança. Pesquisas apontam que a preservação da massa magra e o cuidado de ganho de gordura são medidas importantes para a manutenção dessa força muscular, e isso bem ajustado pode ajudar a prevenir quedas e melhorar a autonomia funcional do idoso, proporcionando maior segurança para a realização dos movimentos diários, melhora de sua qualidade de vida, segurança e independência do idoso, fatores fundamentais para que ele possa realizar suas atividades de maneira tranquila e sadia.

Conforme, evidencia Santarém (2000, p. 50):

Do ponto de vista da independência funcional para o idoso este fato é de fundamental importância, pois os esforços da vida diária passam a ser mais facilmente superados, exigindo menor grau de esforço muscular e, conseqüentemente, induzindo menores alterações na pressão arterial e na frequência cardíaca.

Raso (2007) elenca outros benefícios importantes adquiridos com a prática de atividades físicas, como o aumento do consumo de oxigênio, melhora do controle glicêmico, melhora da queixa de dores, aumento da taxa metabólica basal, decréscimo no trânsito gastrointestinal, melhora do perfil lipídico, incremento da massa magra, melhora da sensibilidade à insulina. Portanto, tais aspectos contribuem para a capacidade funcional que o idoso tem para realizar as atividades do cotidiano, tornando-os mais independentes e, conseqüentemente melhorando a execução das tarefas do dia-a-dia.

### **2.3 Sedentarismo na terceira idade**

Nesse ponto, considerando que a qualidade de vida está associada à condição do idoso para conseguir realizar os esforços da vida diária, o sedentarismo entra pra dificultar isso, ou seja, a falta de exercícios físicos leva à diminuição gradativa de todas as qualidades de aptidão física, comprometendo as condições físicas dos idosos de realizarem tais tarefas.

De acordo com Nahas (2006 p. 21) “Estima-se que dois terços das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas sejam decorrentes de três comportamentos: tabagismo, alimentação inadequada e inatividade física”. A falta de atividade pode ser um fator de risco tão grave para o coração quanto hipertensão, diabetes, tabagismo, colesterol alto ou obesidade e se associado a estes o quadro se agrava mais. Entre as principais doenças relacionadas ao sedentarismo estão: a hipertensão arterial, obesidade, aumento do colesterol LDL, diabetes mellitos, ansiedade, infarto do miocárdio e grandes possibilidades de morte súbita.

É possível chegar à uma conclusão de que as pessoas podem optar por levar uma vida saudável, ou simplesmente ignorar as estatísticas e escolher uma vida com hábitos que só irão prejudicar a própria saúde, mas precisamos olhar com cuidado para o fato de que esses déficits na qualidade de vida do idoso no Brasil, se deve pelo motivo de os mesmos não terem conhecimento adequado sobre a prática da atividade física como prevenção, assim estimulando uma vida ao longo do tempo sedentária, ocorrendo assim uma diminuição de variáveis importantes para a sua melhoria funcional.

Mais um obstáculo para uma rotina diária de exercícios físicos são os avanços tecnológicos que a cada dia progridem com a finalidade de facilitar o cotidiano das pessoas, deixar tudo mais prático e com isso beneficia o sedentarismo, pois com as facilidades atuais, as pessoas passam a fazer menos esforço, o controle está sempre ao alcance da mão, as máquinas realizam tarefas que poderiam ser feitas pelas pessoas em seu dia a dia e assim em diante. Para Filho o sedentarismo é um risco para a população, onde afirma que:

A cada novo estudo que compara a incidência, prevalência, gravidade, eficácia da terapêutica e mortalidade da maioria das doenças crônico-degenerativas, bem como de suas complicações, são demonstradas as influências da atividade física em proteger (ou do sedentarismo em prejudicar) a sua evolução. (FILHO 2006 p. 33)

Assim cada um deve sim se preocupar com a maneira com que vão envelhecer, para que possam manter condições físicas aceitáveis, se conscientizando sempre que a velhice deve ser vivida com qualidade, que pode ser obtida essa qualidade com a prática de exercícios físicos, onde várias pesquisas tem confirmado como o principal procedimento terapêutico, principal remédio natural e a melhor maneira para se chegar a uma terceira idade de forma que possa ser vivida assim como as outras idades.

## **2.4 Atividades físicas para a terceira idade**

De acordo com Corazza (2009 p. 33) “os objetivos de um programa de exercícios devem estar diretamente relacionados com as modificações mais importantes, as quais são decorrentes do processo de envelhecimento”, ou seja, para isso o exercício físico deve ser aplicado por um profissional de Educação Física, pois o mesmo possui a formação adequada para direcionar e saber qual as atividades a serem praticadas pelo indivíduo, como deverão ser realizadas e com qual intensidade se fazer tal atividade. Nos artigos estudados as principais atividades direcionadas ao idoso são: Ginástica localizada integrativa; ginástica na cadeira; Hidroginástica; Natação; Caminhadas; Dança de salão; Musculação.

Outra atividade que vale a pena ser colocada em ação são as práticas recreativas que também têm apontado uma gama de benefícios à saúde do idoso, elas envolvem manifestações culturais, como jogos, brincadeiras, dança, arte, músicas, entre outras possibilidades; Assim as atividades recreativas podem incluir práticas que não sejam predominantemente físicas, mas com grande relevância na saúde do idoso realizando estimulação cognitiva, afetiva e social.

Outro autor defende que a melhor opção para o indivíduo que está envelhecendo é a realização de um programa de atividade física que inclua tanto o treinamento aeróbio como o de força muscular e que ainda incorpore exercícios específicos de flexibilidade e equilíbrio (MATSUDO, 2006). Em uma pesquisa realizada por Santos & Pereira (2006) verificou os benefícios da prática regular de exercícios em idosas e concluíram que a prática da musculação e da hidroginástica reduz a sarcopenia (diminuição da função da musculatura esquelética), induzida pelo envelhecimento, aumentando, com isso, a qualidade da marcha e reduzindo o

risco de quedas e adicionando a eficiência na prática de atividades da vida diária, ou seja, a musculação no treinamento de força de alta intensidade ajustadas de acordo com as capacidades individuais de cada um traz vários benefícios na qualidade de vida, independência funcional, melhoria da força, resistência, flexibilidade, agilidade e equilíbrio que são importantes para a vida diária dos idosos principalmente no ambiente da própria casa deles, onde ocorrem muitos acidentes, com frequência as quedas.

#### **2.4.1 Cuidados principais na prática de atividades físicas**

Antes de iniciar a prática de exercícios, o idoso deve passar por uma avaliação médica com o objetivo de se observar seu estado nutricional, uso de medicamentos e suas limitações físicas, após a avaliação ele deve optar pela atividade física que melhor se adapta ao seu perfil e ao seu gosto, que pode ser a dança, prática de esportes ou recreação.

Segundo, (BITTENCOUT, 1986, p.14):

Os principais cuidados devem ser adotados durante o planejamento do programa de exercícios que será aplicado. Os exercícios são escolhidos conforme qualquer outro indivíduo, eles serão selecionados de acordo com a necessidade que idoso apresenta em melhoria da qualidade de vida, traçando os objetivos a serem alcançados, escolhendo através deste, quais serão os exercícios priorizados, dando ênfase à musculatura deficitária, trabalhando as demais, de forma a diminuir os sintomas dos processos do envelhecimento.

Qualquer que seja a atividade física aplicada para a terceira idade, deve-se manter a capacidade funcional geral, aprimorando o estado físico e psicológico, então essas atividades precisam manter uma intensidade que atenda aos anseios e necessidades dos praticantes, sendo importante que o professor não force o idoso e nem o corrija com muita frequência para não inibi-lo, é preciso respeitar o ritmo de cada um. É importante respeitar os limites físicos e psicológicos de cada um, iniciar os exercícios de forma lenta e gradual, não exercitar em jejum, procurar se hidratar antes, durante e depois dos exercícios.

Por fim deve-se enfatizar que o excesso de exercícios, bem como a sua prática inadequada, seja em qualquer faixa etária, pode causar lesões e traumas difíceis de serem recuperados, o que pode levar ao abandono da atividade.

### **3 METODOLOGIA**

O trabalho, aqui apresentado consiste em uma Pesquisa Bibliográfica, que se institui de uma abordagem qualitativa, ou seja, é uma pesquisa que procura levantar aspectos de qualidade no campo do tema investigado, neste sentido, a pesquisa desse trabalho utilizará de fontes tais como: livros, artigos, e publicações científicas, que venham de encontro com o tema proposto, nos quais se mostrará a importância e os benefícios de se incentivar a prática de uma atividade física para o público da terceira idade.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho desta natureza. (GIL 1999, p. 65)

### 3.1 Métodos

Utilizando como critério de seleção as bases de dados com maior volume de publicações de cientistas brasileiros, foram selecionadas: PubMed, SciELO, Lilacs e google acadêmico entre os períodos de janeiro de 2000 a julho de 2020. Usando palavras chaves como: exercício físico e envelhecimento, terceira idade, idoso e atividade física, benefícios da atividade física.

Depois de uma leitura nos artigos abordados, foram selecionados 10 artigos para entrar no estudo, onde eles se encaixavam perfeitamente com o tema proposto do trabalho e buscavam de certo modo o mesmo objetivo.

## 4 CONCLUSÃO

Com esta pesquisa, leva-se a concluir que a atividade física influencia de forma positiva no desempenho dos idosos em suas atividades rotineiras do dia a dia, os resultados vistos em outros artigos usados na pesquisa fornecem a hipótese de que conforme a idade aumenta, cresce também as dificuldades de realização de algumas atividades, e que durante o processo de envelhecimento, a inatividade pode causar grandes prejuízos ao idoso, acelerando o decréscimo da sua capacidade funcional e tornando-o mais dependente, incapacitando-o para as tarefas até simples do dia a dia, que antes se realizava com facilidade.

Enfim, a realização de uma rotina de exercícios físicos bem elaborados e programados promove adaptações positivas no organismo do ser humano em geral, pois a cada ano que passa o corpo tende a sofrer modificações, perdendo a capacidade principalmente das forças musculares entre outras juntamente com as doenças, sendo nesse ponto que a prática de atividades físicas entra no contexto, favorecendo assim uma vida mais saudável para o indivíduo. Nos artigos estudados podemos observar que a atividade física para os idosos proporciona melhoras significativas no seu desempenho funcional de atividades rotineiras, melhorando assim sua autoestima, sua imagem corporal, a diminuição do estresse, e por consequência, a melhora da sociabilização.

## REFERÊNCIAS

BITTENCOURT, Nelson. **Musculação: uma abordagem metodológica**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

BORGES, M. R. D; MOREIRA, A. K. **Influência da prática de atividades Físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários**. Motriz, Rio Claro, v.15 n.3 p.562-573, jul./set. 2009. Disponível em: [http://cac.php.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI\\_14.pdf](http://cac.php.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI_14.pdf). Acessado em: 14 de setembro de 2020.

CAETANO, L. M. **o Idoso e a Atividade Física**. Horizonte: Revista de Educação Física e desporto, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.

CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade & atividade física**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

FILHO, Wilson Jacob. **Atividade física e envelhecimento saudável**. 1. ed. São Paulo. Atheneu, 2006.

FILHO, W. J. **Envelhecimento e atendimento domiciliares**. In: DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira; DIOGO, Maria José D' Elboux. Atendimento domiciliar: um enfoque gerontológico. São Paulo, 2005.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 1999.

MATSUDO, S. M. **Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento**. Revista Brasileira de Educação Física Esportiva, v. 20, p. 135-137, set. 2006.

MORAIS, Edgar Nunes de; MORAIS, Flávia Lanna de; LIMA, Simone de Paula Pessoa. **Características biológicas e psicológicas do envelhecimento**. Rev. Med. Minas Gerais 2010; 20 (1): 67-73.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 ed. rev. Atual. Londrina, Midiograf, 2006.

OKUMA, Silene Sumiri. **Idoso e atividade Física**. Campinas-SP: Papyrus, 1998. (Coleção viva idade)

RASO, V. **Envelhecimento saudável – manual de exercícios com pesos**. São Paulo: San Designer, 1. ed., p. 31-59, 2007.

SANTARÉM, J. M. **Musculação em todas as idades - 1ED - SP - editora Manole Ltda - 200 pág.**, 2012.

SANTOS, M. A. M. DOS; PEREIRA, J. S. **Efeito das diferentes modalidades de atividades físicas na qualidade da marcha em idosos**. Revista Digital, Buenos Aires, n. 102, 2006.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que me ajudou e capacitou para que eu pudesse passar por todos os obstáculos que encontrei para chegar até aqui;

À minha mãe, Ana Lúcia pelo amor, conselhos, paciência, pela formação e ensinamentos para a vida;

Ao meu pai Josemar (in memoriam) que infelizmente não está aqui acompanhando essa minha realização, mas o pouco tempo que teve pra me ensinar algo da vida, soube fazer isso, justificando eu estar aqui hoje.

À minha avó Elita Maria que me deu forças pra persistir e que sempre tive em mente que podia contar com ela nos momentos mais difíceis.

Às minhas irmãs, Aline e Alanna, que estiveram sempre ao meu lado; Obrigado!

À minha orientadora, professora Regimênia Maria, pelos ensinamentos, oportunidade, orientação e confiança na realização deste trabalho. Muito obrigado!

À Universidade Estadual da Paraíba e ao corpo docente do departamento de Educação Física, que ao longo desses anos de aprendizado, contribuíram para a minha formação.

Aos colegas de formação que sempre estavam presentes nos trabalhos e nas brincadeiras do dia a dia. Agradeço pela amizade durante todos esses anos, pelos conselhos trocados, as festas curtidas e os estresses compartilhados. Nós construímos juntos um sonho que hoje se torna realidade.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação acadêmica, me ajudando de alguma forma em algum momento que precisei.

Obrigado!