



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

LUÍS ANTÔNIO BARBOSA

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSO

**MONTEIRO
2019**

LUÍS ANTÔNIO BARBOSA

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA
PARA IDOSO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à coordenação do PAFOR
da Universidade Estadual da Paraíba-
UEPB, Campus VI, em cumprimento
dos requisitos exigidos para obtenção
da Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

**MONTEIRO - 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.

B238b Barbosa, Luís Antônio.
Os benefícios da prática da atividade física para idoso
[manuscrito] / Luis Antonio Barbosa. - 2019.
13 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD -
Monteiro , 2019.
"Orientação : Prof. Dr. Josealdo Lopes Dias , Pró-Reitoria
de Ensino Médio, Técnico e Educação à Distância."
1. Idoso. 2. Atividade Física. 3. Saúde. 4. Benefícios. I.
Título
21. ed. CDD 613.70446

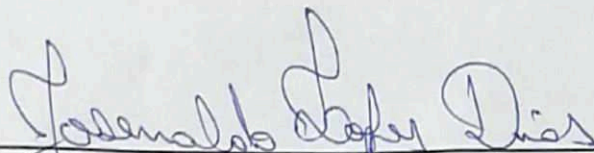
LUÍS ANTÔNIO BARBOSA

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSO

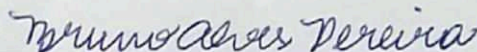
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 19/10/2014.

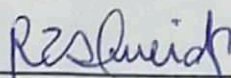
BANCA EXAMINADORA



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



Prof. Me. Bruno Alves Pereira (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Ma. Rochane Villarim de Almeida (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico esse trabalho em primeiro lugar a DEUS que sem ele não chegaremos à vitória. A minha mãe e a meu pai, minha esposa e minha família, que sempre esteve do meu lado mim dando força e coragem para terminar essa batalha. Enfim, sou grato a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para a realização deste trabalho, DEDICO.

Atividade física não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável – ela é à base da atividade intelectual criativa e dinâmica.

(JOHN F. KENNEDY)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2. REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 Fisiologia do Idoso	12
2.2 Atividade Física para o Idoso	12
2.3 Benefícios da Atividade Física para Idoso	13
2.4 Prescrição da Atividade Física para o Idoso	14
3. METODOLOGIA	15
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
5 CONCLUSÃO	16
REFERENCIAS	17

RESUMO

A população idosa vem crescendo cada vez mais no nosso país e esta população vem procurando mais meios que oportunizem aquisição de uma qualidade de vida melhor através das práticas de atividades físicas direcionadas ao idoso, aliadas ao hábito de vida saudável através da alternância alimentação repouso. E assim, as pessoas de terceira idade estão procurando inserir-se em grupos e programas que ofereçam atividades físicas que possam ser feitas e orientadas com segurança. Sobre orientação de profissionais e conseqüentemente com protocolo individualizado, através de programas de atividades voltados para melhoria no nível de condicionamento do idoso, enfocando períodos de aquecimento e relaxamento mais longos e graduais. Os benefícios são evidentes tanto na aptidão física quanto na esfera psicológica, levando essa população a maior integração na sociedade e conseqüentemente melhoras na qualidade de vida. O objetivo do presente estudo é buscar nas referências bibliográficas mais recentes o que as pesquisas dizem a respeito dos benefícios da atividade física para idosos.

Palavras-chave: Atividade Física, Benefícios, Idoso.

ABSTRACT

The elderly population has been growing more and more in the country and this population has been looking for more ways to acquire a better quality of life through the practice of activities related to the elderly, allied and healthy life during the alternating diet. And so, as seniors are looking to insert groups and programs that perform activities that can be done and targeted safely. Under the guidance of professionals and, consequently, with individualized protocol, through programs of activities aimed at improving the fitness level of the elderly, focusing on longer and more gradual warm-up and relaxation levels. The benefits are evident in both the physical and psychological areas, leading this population to greater integration in society and consequently better quality of life. The aim of the present study is to search the most recent bibliographic references or research that respect the benefits of physical activity for the elderly.

Keywords: Physical Activity, Benefits, Elderly.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é realidade que vem cada vez mais preocupando os países em desenvolvimento por terem precariedade nos sistemas de saúde. E no Brasil, é possível notar mudanças nos programas de saúde pública voltados à população idosa, com todas as dificuldades o país enfrenta. E assim cuida do ser que entra em processo de envelhecimento engloba várias questões sociodemográficas e todas que tratam singularmente deste, como família, crenças, autonomia, situações psicológicas, e sua capacidade física.

O envelhecimento pode ser definido como vários fatores como a perda da eficiência nos processos envolvidos na manutenção da homeostase do organismo e assim aumentando a vulnerabilidade para o estresse e diminuição do organismo da viabilidade e processo biológico agir naturalmente e é responsável por as mudanças no organismo do idoso.

Com as alterações fisiológicas ocorrem, de certa forma, as do meio ambiente, social e cultural, oferecendo importantes contribuições no cotidiano da população idosa. Com os avanços e a baixa taxa de natalidade esses fatores engloba o envelhecimento da população e assim a significação da população idosa aumentar cada vez mais. Mais em tanto o comodismo desta população faz que cada vez mais a diminuição da qualidade de vida desta população quer esta em constante crescimento

O termo qualidade de vida engloba o desenvolvimento físico, social, psicológico e espiritual dos indivíduos. O físico é determinado pela atividade funcional, força, cansaço, sono, repouso, dor e outros sintomas. O bem-estar social está relacionado à afetividade, entretenimento, trabalho, situação econômica e sofrimento familiar. O psicológico transparece por meio do receio, ansiedade, depressão e angústia, que podem gerar enfermidades e, por último, o espiritual, que tem seu significado baseado nos aspectos como esperança, incerteza, religiosidade e força interior.

E assim cada vez mais a população idosa procura formas de para ter uma qualidade de vida melhor a traves de atividades físicas, praticas esportivas e intelectuais onde as estas atividades beneficia sua saúde física, mental e intelectual trazendo benefícios e uma longevidade maior a este publica e esperança de uma qualidade de vida cada vez maior como organização mundial de saúde (OMS) para cada 10 indivíduos no mundo, um tem mais de 60 anos, idade acima da qual, um indivíduo é considerado idoso em nosso país. Uma das principais preocupações com esse público se baseia no fato de que, idosos apresentam maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis de saúde do que comparados com a população geral. Dentre as principais doenças associadas ao processo de envelhecimento, pode-se citar o acidente vascular encefálico, as fraturas, as doenças reumáticas, cardiovasculares, entre outras. Diante disso, uma das maiores consequências identificadas com o crescimento desse público é o aumento na demanda de serviços médicos e sociais, uma vez que, as demandas por atendimento médico por complicações desses acometimentos já correspondem a 23% dos gastos públicos com intervenções hospitalares por doenças dos aparelhos circulatórias e respiratório.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005), para prevenir ou retardar o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, o idoso deve realizar, semanalmente, pelo menos 150 minutos de atividades físicas de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade física de maior intensidade. O grupo das atividades físicas de intensidade moderada abrange uma variação enorme de atividades físicas que podem ser realizadas pelo idoso como caminhada,

passar com animais domésticos, passeio de bicicleta, serviços domésticos, cuidar do jardim, ginásticas, hidroginástica, dançarem, nadar, praticar esportes de baixa intensidade entre outros. Para as atividades físicas de maior intensidade podem ser consideradas atividades como corrida, ciclismo, musculação, esportes de maior intensidade entre outras. Os benefícios da atividade física para a saúde do idoso acontecem, com efeito, dose-resposta, isso quer dizer que, quanto mais atividade física o idoso realiza maior são os benefícios para sua saúde, porém, o excesso de atividade física pode ser prejudicial à saúde, ocasionando lesões musculares e articulares e podendo levar a mortes súbitas, dessa forma, é de extrema importância que a prática seja orientada por um profissional de Educação Física capacitado para essa função, que irá avaliar prescrever e monitorar as atividades praticadas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Fisiologia do Idoso

O envelhecimento da população e fator que está sendo observado em todo mundo e por vários estudiosos e através de pesquisa para o retardamento destes fatores quer atinge tanto esta população.

Segundo (CAETANO, 2006, p.25), o envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros. Tais variações estão relacionadas a vários fatores como, por exemplo: estilo de vida, hábitos saudáveis e, alimentação balanceada, dentro outros.

E assim o envelhecimento é um fator vital para a vida dos seres humanos e assim conforme evidencia (BRITO E LITVOC, 2004, p.18), o envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente. Sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais.

Vários fatores de determinantes processo podem comprometer os aspectos físicos e a capacidade funcional do idoso de realizar tarefas do cotidiano. Conforme (LIMA 2002), define a aptidão física como a capacidade funcional do indivíduo de executar uma determinada tarefa. O que pode comprometer a autonomia do idoso de realizar as atividades do dia a dia e, ocasionando limitações ao mesmo.

Segundo (MOREIRA E BORGES, 2009, p. 2):

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).

Assim segundo o pensamento a prática de exercícios físicos é um principal fator para o melhoramento da saúde e qualidade de vida, e combatendo os principais fatores do envelhecimento e assim ajudando a manutenção da capacidade física e mental e funcional e assim durante o envelhecimento o corpo irá sofrer algumas transformações assim como a perda da força muscular, diminuição da flexibilidade, da agilidade e da coordenação. Todas as alterações fazem do processo natural do envelhecimento, mais tem algumas formas de amenizar através das práticas regulares de exercícios físicos.

2.2 Atividade Física para o Idoso

E assim os benefícios de comportamento ativo do idoso podem ser classificados nas esferas biológicas, psicológicas e sociais. E assim tendo os seguintes benefícios o aumento e manutenção da capacidade aeróbia aumento da

massa muscular redução da taxa mortalidade prevenir doenças coronarianas e melhoramento da composição corporal em função da redução da massa gorda e risco de sarcodínea prevenção diabete tipo II e hipertensão artéria redução da ocorrência de acidente vascular cerebral melhora do estado de humor e da qualidade de vida.

Evidências científicas indicam claramente que a participação em programas de atividades físicas é uma forma independente para reduzir e/ou prevenir uma série de declínios funcionais associados com o envelhecimento (VOGEL et al. 2009; NELSON et al. 2007; OMS, 2005).

A prática da atividade física pode ser subdividida em quatro dimensões: lazer; deslocamento ativo; atividades domésticas; laboral. A primeira dimensão pode ser classificada como uma atividade estruturada (segundo as características de exercícios físicos), enquanto que as demais, como não estruturadas, realizadas espontaneamente ao longo do dia. Nelson et al (2007) divulgou um documento emitindo recomendações sobre os tipos e quantidades de atividade física necessária para melhorar e manter a saúde dos idosos. As principais variáveis a serem observadas para a prescrição são: modalidade, duração, frequência, intensidade e modo de progressão; além das necessidades físicas, características sociais, psicológicas e físicas do idoso. Torna-se de suma importância o planejamento dos exercícios de forma que cada exercício deve ser de forma individualizada e assim levando em consideração os resultados para cada avaliações médica e física e depois cruzando resultados para um melhoramento para cada indivíduo.

2.3 Benefícios da Atividade Física para Idoso

Assim são vários os benefícios relacionados à prática da atividade física na terceira idade. Mais determinada prática tem de ser devidamente planejada e assim ser realizada de maneira cuidadosa com o idoso para não vim a leva a lesões e escoriações e também quando o exercício físico, é bem orientado e monitorado só a de trazer benefícios ao praticante e assim contribuído para o um melhoramento na saúde e na qualidade de vida dos mesmos.

A atividade física tem inúmeros benefícios e a partir de determinada idade ela torna-se essencial em prevenções de varias doenças e também no fortalecimento do sistema muscular, e passa a evitar lesões e aliviando dores em articulações aumento da massa magra, resistência muscular ou diminuição da frequência cardíaca são alguns dos benefícios da atividade física e além de ajuda a alcançar a melhor forma física e contribuir para prevenções de lesões que pode se causadas pelo esforço e movimentos repetitivos posturas incorretas, e também a pratica de atividades físicas pode auxiliar no combate contra a depressão, segundo pesquisa realizadas pela Universidade Southern Methodist, de Dallas, nos Estados Unidos, a prática constante de 21 minutos diários de atividades físicas pode ajuda na previsão e combater a ansiedade e depressão.

Segundo (JASPER SMITH, 2016, p. 1):

Explica que esta prática parece atuar em neurotransmissores específicos do cérebro, com efeitos semelhantes aos dos antidepressivos, além de libertar serotonina e dopamina que nos fazem adotar comportamentos mais positivos e felizes.

Deste modo, para além de contribuir para o bem-estar mental, a pratica de atividades físicas melhora vários aspectos no se humano como autoestima, melhoramentos na relações sociais e combate no isolamentos e ainda ajuda no

fortalecimento de vínculos entre pessoas e praticantes de tais atividades, vale resalta que com passa do tempo e cada vez mais o aumento da idade o organismo passa precisa de necessidades mais que especiais e assim devemos da uma atenção maior e leva em conta quer cada vez mais atividades física e a forma de nosso corpo se adaptar à condição física e a prática de atividades físicas é cada dia mais essencial para uma melhor qualidade vida e uma vida mais saudável.

Mesmo assim com todos esses benefícios cada vez mais temos um aumento da quantidade de pessoas inativas e assim fazemos os seguintes questionamentos: porque temos pessoas ativas e outras não? Por que uma começa atividades físicas e abandonam? O início de um programa de atividades físicas é um pouco complexo e depende de diversas relações e variáveis que pode gera os chamados fatores associados.

E assim diversos autores e pesquisadores nos últimos anos vêm ser perguntando e se dedicando a diversos estudos quer apontam os fatores associados à prática da atividade física. (SALLIS, OWEN, 1994; JACKSON et al. 1999). Sallis, Owen (1999) realizaram uma meta-análise envolvendo aproximadamente 300 estudos e encontraram uma diversidade de fatores relacionados à atividade física em adultos, apresentando uma associação (positiva ou negativa) com a mesma, classificando esses fatores em seis diferentes dimensões: demográficos e biológicos; psicológicos, cognitivos e emocionais; culturais e sociais; ambientais. Assim, a prática da atividade física demonstra uma complexidade e diversidade dos aspectos que podem influenciar a sua realização.

A investigação dos fatores que influenciam a adesão às atividades físicas como promoção da saúde tem sido uma preocupação de pesquisadores à medida que a compreensão desses fatores pode fornecer informações que levem a uma intervenção mais efetiva à sua prática (MALAVASI et al., 2007; REIS, 2001).

Para Souza (2003), iniciar um programa de atividades físicas não é uma simples mudança de comportamento, mas, deriva de uma série de atos, incluindo o planejamento, adaptação inicial, participação/manutenção e as experiências anteriores dos indivíduos.

2.4 Prescrições da Atividade Física para o Idoso

Um do aspecto fundamental para o programa de exercício é o fortalecimento das musculaturas e assim procurando a incrementar a massa muscular e, por seguida, a força muscular, e assim evitando as principais causas de inabilidade e de quedas. Vale resaltar que a massa muscular é um dos principais estímulos para a incrementação á densidade óssea. Recentemente têm sido estabelecidas as normas de prescrição do treinamento de resistência na população idosa, incluindo até os grupos de hipertensos e pacientes com artrite reumatoide e osteoartrite. E assim com essas recomendações o treinamento de resistência vai e deve ser dirigido aos grandes grupos musculares que assim são nas atividades diárias de nossas vidas. Bem como quer qualquer tipo de sobrecarga pode e deve ser utilizada de forma coreta nos programas de força muscular na população acima de 50 anos.

E assim podemos fazer uso de matérias confeccionado e até reciclado para determinadas cargas com tecidos, areia e velcro e assim pode ser colocado nos membros superiores e inferiores, e também o uso de várias matérias como garrafas, latas, sacos e até qualquer tipo de objeto doméstico que possa viabilizarem os treinamento de resistência e assim vindo a ocasiona vários benefícios como aumento da força dinâmica os picos da capacidade de exercício o endurance submáxima entres outros fatores quer possa vim a auxiliar no seu bem esta físico e mental e no melhoramento na qualidade de vida.

3. METODOLOGIA

As consultas das informações prestadas nesse escrito foram feitas em livros, artigos periódicos, sites científicos, jornais e revistas, reunindo pontos importantes e relevantes sobre a problemática com o interesse principal de investigar e desmitificar a relação entre atividade física e o idoso, contribuindo para a propagação de informações que tenham um embasamento científico e de modo que possa ser utilizada para possíveis pesquisas praticas, a qual a área se encontra em plena produção do conhecimento.

Procurou-se pelas diretrizes: “Idoso e atividade física”, “Benefícios da Atividade Física para o Idoso”. Aproveitou-se das bases científicas como o Google Acadêmico, para o embasamento teórico da pesquisa, aonde foram encontradas algumas centenas de artigos que após uma análise, levando em conta o ano, selecionando trabalhos publicados entre os anos de 2014 ao ano de 2019, priorizou-se ainda a sua qualidade, buscando sempre trabalhos de alta relevância e de cientistas renomados.

Após essa triagem os artigos que se mostraram de nosso interesse foram o total de 20 artigos, os quais se encontravam dentro dos parâmetros pré-estabelecidos. A pesquisa caracterizando-se como sendo do tipo descritivo, por ter como atributos a análise e interpretação de dados mais relevantes no que tange ao tema, de forma indireta, embasada em informações contidas em bases bibliográficas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um dos motivos maiores que tem sido motivo de vários pesquisadores e em relação entre o exercício e atividades físicas e a longevidade ou melhoramento da capacidade física e massa muscular para um dia-a-dia com mais vigor e força física para suas atividades diárias. Em alguma pesquisa onde foi obtido dados com atletas mostraram que, mesmo sem eles estarem fazendo as atividades físicas de forma sistemática, eles possuem maior capacidade física (VO_2 máx.) das pessoas que não são atletas sedentários, possivelmente pelos altos padrões de atividade de lazer destes ex-atletas. E assim depois de bastantes estudos realizados por Paffenbarger estudos com aproximadamente 16.000 ex-alunos de Harvard por 16 anos, foram observados quer tiveram suas praticas esportivas paradas o adiadas tiveram cerca de 35% de chances de risco de morte sobre aqueles que continuaram sedentários, provavelmente porque as condições pré-mórbidas causaram diminuição da atividade e morte precoce. Porém, aqueles que começaram a praticar esportes experimentaram um índice 21% menor de morte que aqueles habitualmente sedentários. E assim aquele quer se tornaram com vigor maior experimentaram um índice 28% menor de morte do quer aqueles que se mantiveram vigorosos, um

índice 37% menor que os que nunca fizeram exercícios vigorosos. Com as mesmas mostras foram dividido em três grupos de acordo com nível de energia gasta em atividades rotineiras como caminhar subir escadas e praticar esportes, segundo determinado estudo o autor achou meios de expectativa de vida maior nos jovens quando entraram no estudo e como também nos mais ativos (2.000cal/sem), quando comparados com os menos ativos (500 kcal/sem) e moderadamente ativos (501-1.999kcal/sem). Quando os mais ativos foram comparados com os menos ativos, o aumento na expectativa de vida foi em média de 2,51 anos para indivíduos de 35-39 anos de idade no início do estudo e de 0,42 anos nos indivíduos de 75-79 anos. Um dado também interessante foi o fato de que a percentagem de indivíduos maiores de 80 anos foi maior nos indivíduos mais ativos (69,7%) do que nos menos ativos (59,8%).

5 CONCLUSÃO

De acordo com o seguinte estudo a população idosa cada vez mais tem aumentado em todo mundo é um fator que tem chamado a atenção da comunidade acadêmica para desenvolvimentos de pesquisas e meios para uma qualidade de vida melhor para essa população que esta em pleno crescimento e vem chamando a atenção não só dos acadêmicos mais também dos estados para a elaboração de políticas públicas que são direcionadas para que esta população tenha um envelhecimento saudável e sustentável.

Formas para a manutenção da capacidade funcional deste publicam é um dos fatores que contribuem para que esta população tenha melhor qualidade de vida de forma que estudo tem um grande aumento nesta população onde cada vez mais a população idosa aumenta mais e assim a pratica das atividades físicas é de grande importância para o meio se alcançar o objetivo e assim devendo ser estimulado ao longo da vida, principalmente nesta faixa etária, onde deve priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica e a flexibilidade, equilíbrio resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população, de modo a proporcionar uma série de benefícios específicos à saúde biopsicossocial do idoso.

Para tanto, se faz necessário compreender mais detalhadamente os fatores associados às práticas de atividades físicas, para a elaboração de estratégias específicas de intervenção promovendo a adesão dessa população a essas atividades.

Onde a pratica acompanhada de uma boa prescrição traz vários benefícios ao publico alvo desta pesquisa, como também ajuda a prevenir e a combater doenças como a hipertensão, derrames, varizes, obesidade, diabetes, osteoporose, problemas de coração e pulmões. Fortalece o sistema muscular, diminuindo o risco de quedas e facilitando os movimentos dos braços, pernas e tronco. Aumento da massa magra, resistência muscular ou diminuição da frequência cardíaca Além de nos ajudar a alcançar o bem-estar físico, contribuindo para a prevenção de lesões causadas pelo esforço, movimentos repetitivos ou posturas incorretas, a prática de exercício é ainda uma excelente arma contra a depressão.

REFERENCIAS

ANDRADE, E. L. et al. Barriers and motivational factors for physical activity adherence in elderly people in developing country. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Baltimore, v. 33, n. 7, p. 141, 2000.

BRITO F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. - **Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde**. São Paulo: Atheneu, p.1-16, 2004.

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**. Acessado em: 29 de setembro de 2019.

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

CASSOU A. C. N.; FERMINO, R. C.; SANTOS, M. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; et al. Barreiras para a atividade física em idosos: uma análise por grupos focais. **Revista da Educação Física/UEM** Maringá, v. 19, n. 3, p. 353-360, 3º. Trim. 2008

FARINATTI, P. T. V.; FERREIRA, M. S. **Saúde, promoção da saúde e educação física: Conceitos, princípios e aplicações**. Rio de Janeiro, Editora, UERJ, 2006.

FIATARONE MA. Physical activity and functional independence in aging. *Res Q Exerc Sport* 1996; 67(Suppl 3):70.

LEE Y. The predictive value of self assessed general, physical, and mental health on functional decline and mortality in older adults. **J Epidemiol Community Health** 2000; 54:123-9.

MALAVASI, L. M.; DUARTE, M. F. S.; BOTH, J; REIS, R. S. Escala de mobilidade ativa no ambiente comunitário – news Brasil: Retradução e reprodutibilidade. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**. 9(4): 339-350, 2007.

TEIXEIRA, T. G.; BATISTA, A. C. **Treinamento físico para idosos vulneráveis: uma revisão sobre as estratégias de intervenção**. Motriz, Rio Claro, v.15 n.4 p.964-975, out./dez. 2009.

VOGEL, T.; BRECHAT, P. H.; LEPRETTE, P. M.; KALTENBACH, G.; et al. Health benefits of physical activity in older patients: a review. **International Journal of Clinical Practice**. 63(2): 303-20, 2009.