

PERCEPÇÃO DO IDOSO FRENTE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Bianca Castoldi¹, Adriano Alberti², Rodrigo Gomes de Souza Vale³, Leandro Jorge Rodrigues Bueno⁴
Carlos Soares Pernambuco³, Rudy José Nodari Junior⁵, Adriano Pasqualotti⁶, Ben Hur Soares⁶

RESUMO

O presente estudo teve por objetivo analisar a percepção do idoso frente a importância da prática de atividade física. Trata-se de um estudo quantitativo e descritivo. Os dados foram coletados por meio de uma entrevista elaborada pelos pesquisadores, contendo 16 perguntas abertas e fechadas, respondida individualmente por 51 idosos do sexo feminino e masculino, com idade média de 71±5,9 anos. Dos entrevistados 64% residem na zona rural, sendo a maioria deles e 90% dos idosos são do sexo feminino. A atividade física, todos participantes do estudo compreendem ser importante, e 88% praticam a mesma, sendo que a maioria pratica a caminhada e gostariam de praticar hidroginástica, demonstrando que o idoso apresenta um posicionamento positivo, frente a prática de atividade física regular.

Palavras-chave: Envelhecimento Humano. Atividade Física. Terceira Idade.

ABSTRACT

Elderly perception regarding the practice of physical activity

This study aims to analyze the perception of the elderly regarding the importance of physical activity. It was a quantitative and descriptive study. Data were collected through a printed questionnaire answered individually by 51 female and male seniors, with a mean age of 71 ± 5,9 years. Of the respondents, 64% live in the countryside, most of them and 90% of the elderly are female. Regarding the practice of physical activity, all participants of the study understand that it is important, and 88% practice the same, and the majority practice walking and would like to practice water aerobics, demonstrating that the elderly have a positive position, facing the practice of regular physical activity.

Key words: Aging. Physical activity. Third Age.

- 1 - Universidade de Passo Fundo, Brasil.
- 2 - Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), Brasil.
- 3 - Universidade Estácio de Sá, Brasil.
- 4 - Mestrando em Biociências e Saúde Joaçaba-SC, Brasil.
- 5 - Salus Dermatoglifia, Brasil.
- 6 - Universidade de Passo Fundo, Brasil.

E-mail dos autores:

bianca_castoldi@hotmail.com
adrianoalberti90@hotmail.com
rodrigovale@globo.com
lelejrduino@gmail.com
Karlos.pernambuco@hotmail.com
rudy.nodarijunior@salusdermatoglifia.com.br
pasqualotti@upf.br
benhur@upf.br

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural, progressivo, contínuo e irreversível, que muda de um indivíduo para outro (Fiedler, Peres, 2008; Déa e colaboradores, 2016).

É caracterizado por um conjunto de alterações estruturais e funcionais desfavoráveis do organismo, que é adquirido com o passar da idade.

Essas alterações prejudicam o desempenho das habilidades motoras, dificultando a adaptação do indivíduo ao meio ambiente, provocando modificações de ordem física, como também, psicológica, social e econômica (Cunha e colaboradores, 2009; Ferretti e colaboradores, 2015).

Considera-se idoso o indivíduo que tem idade igual ou superior a 60 anos, e lhes é assegurado todos os direitos com absoluta prioridade (Estatuto do Idoso, 2003).

No Brasil, mais de 28 milhões de pessoas estão na faixa etária considerada idosa, e esse número equivale a 13% da população brasileira, que segundo a projeção divulgada pelo IBGE de 2018, irá duplicar na próxima década (Perissé, Marli, 2019).

Com a expectativa de vida aumentando, a longevidade passou a ser uma preocupação e não só um ganho para a sociedade, devido ao aumento de doenças crônicas, psicológicas e funcionais que são causadas pelo estilo de vida, diminuindo a qualidade de vida (Almeida, Marcelino, Vieira, 2012).

Desta forma, tem se levado a atenção ao envelhecimento saudável, fazendo um planejamento de atividades físicas preventivas de saúde com o intuito de amenizar os efeitos deletérios do processo de envelhecimento (Kalache, 2008; Hall, 2011; Arruda, 2014).

A prática do exercício físico, independentemente da idade, é importante para o bem-estar e para qualidade de vida, prevenindo o surgimento de diversos tipos de doenças, como a Hipertensão, diabete, câncer, bem como também de alterações físicas e psíquicas (Alencar e colaboradores, 2010).

Essa prática pode ser realizada em diferentes ambientes particulares ou públicos, como, academias de musculação, de ginásticas, clubes de natação, de hidroginástica, como também os centros esportivos municipais e os grupos de terceira idade (Silva e colaboradores, 2016).

O exercício físico proporciona benefícios para indivíduos de idade avançada, como a melhoria da força muscular, da resistência, do equilíbrio e da coordenação, aumenta a capacidade aeróbica, proporciona uma maior flexibilidade articular, possibilita a perda de peso, gera um melhor bem-estar psicológico e reduz o risco e a admissão de doenças crônicas ou deficiências (Santana, Maia, 2009).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2001), esses benefícios podem resultar em uma capacidade funcional mantida ou aumentada, favorecendo a reversão da condição da fragilidade.

Um dos principais benefícios que a prática de exercícios físicos promove é a manutenção da capacidade funcional, principalmente nos idosos (Andreotti, 1999).

Gobbi (1997) aponta que a capacidade funcional é um dos importantes marcadores de um envelhecimento bem-sucedido e de uma melhor qualidade de vida.

Dessa forma, a manutenção e a preservação da capacidade física e funcional do idoso para a realização de atividades físicas básicas diárias é um ponto essencial para prolongar a independência por um maior tempo possível, como também uma vida mais saudável.

Partindo do princípio de que a exercício físico pode melhorar o bem-estar e a capacidade funcional dos idosos, torna-se importante investigar a percepção destes frente a sua prática regular, como também quais modalidades são mais frequentadas no dia a dia. Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo analisar a percepção do idoso frente a importância do exercício físico.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é caracterizado do tipo descritivo quantitativo. Fizeram parte do estudo 51 idosos, com faixa etária entre 60 e 89 anos de idade, de ambos os sexos, matriculados e que frequentam o "Grupo Integração" da terceira idade da Prefeitura Municipal de Barra Funda, Barra Funda-RS, que são coordenados pela Secretaria de Assistência Social do município, todos os participantes sem limitações físicas e com liberação médica para a prática de atividade física, e que aceitaram fazer parte do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme a resolução 466/12 e aprovação do

Comitê em Ética da Universidade de Passo Fundo - UPF sob o Parecer nº 3.602.689.

Os dados foram coletados por meio de uma entrevista, realizada antes da Pandemia da COVID-19 e das restrições feitas pela mesma, com questões cujas respostas foram fechadas e abertas. As questões foram impressas para facilitar a aplicação e os registros das respostas.

A entrevista foi composta por 16 questões, baseadas nos estudos de Borges e colaboradores (2014), Leite e Cruz (2016) e Miranda e colaboradores (2016), contendo dados de identificação, sociodemográficos e indicadores relacionados ao seu posicionamento frente a atividade física, sendo elas: idade, gênero, grau de escolaridade, opinião sobre a importância da atividade física, se existe necessidade de orientação, se possui patologias, se pratica atividade física, quais atividades pratica, se tem interesse em praticar outras modalidade e qual seria, qual a frequência que pratica atividades físicas orientadas, qual o motivo que leva a praticar atividades físicas, qual a opinião a respeito da importância da atividade física, quais os motivos levam a não praticar exercícios físicos, se já praticava atividade física antes, por quanto tempo praticou, e qual motivo levou a parar de praticar, e se pudesse voltar a praticar, você voltaria?, que foram respondidos individualmente por cada participante.

Análise estatística

Os dados foram tratados pelo software IBM SPSS Statistics 23 e apresentados como média, desvio padrão e frequência relativa e absoluta.

O teste de Mann-Whitney foi empregado para as comparações entre os grupos residentes nas zonas urbanas e rural.

O teste de correlação de Spearman foi utilizado para analisar as possíveis associações entre as variáveis idade, escolaridade e frequência semanal.

O nível de $p < 0,05$ foi considerado para a significância estatística.

RESULTADOS

Para o presente estudo, os avaliados foram separados entre grupo residentes na zona urbana (33%) e grupo residentes na zona rural (67%).

Na faixa etária de 60 a 69 anos ($65,9 \pm 2,4$ anos) foram avaliados 45% da amostra, de 70 a 79 anos ($73,8 \pm 2,7$ anos), 47%, e de 80 a 89 anos ($83,3 \pm 1,3$ anos) 8%, o grupo do perímetro urbano apresentou uma distribuição em que 53% estava na faixa de 60 a 69 anos e 47% de 70 a 79 anos.

Já na zona rural, 41% na faixa de 60 a 69 anos, 47% de 70 a 79 anos e 12% de 80 a 89 anos. Sendo que deste grupo, 90% são mulheres, sendo 88% de mulheres residentes na zona rural, e apenas 10% são homens, a maioria do interior.

Quanto ao grau de escolaridade, 51% da amostra estudou do ensino fundamental até o 4º ano (atual 5º ano) do fundamental I e 41% até o fundamental II, e apenas 4% que possuem o ensino médio completo e ainda 4% que são analfabetos.

Cabe salientar, que a maioria dos 51% que estudaram até o fundamental I e a maior concentração de idosos que estudaram até o fundamental II e os analfabetos, são localizados na zona rural. Já os participantes que possuem o ensino médio completo concentram-se em maioria não perímetro urbano.

No presente estudo, 88% dos entrevistados praticam atividade física, enquanto os que não praticam encontram-se na zona rural.

Dos praticantes, 57% fazem caminhadas, 38% outros, com destaque ao pilates, fisioterapia, dança e alongamentos, e ainda, 3% treinamento funcional e 2% hidroginástica, respeitando as prescrições realizadas pelos seus instrutores.

Ainda, foi questionado se teriam interesse de praticar alguma outra atividade física, mas que não fosse de fácil acesso, a maioria (77%) gostaria de praticar hidroginástica, 9% musculação, 6% pilates, e com 4% cada, caminhada e treinamento funcional. Observou-se que a maioria tem interesse na hidroginástica, sendo na zona rural 90% e na zona urbana 56%.

Com relação a frequência da prática de atividade física, 66% praticam uma vez na semana, 9% duas vezes, 7% três vezes e 18% quatro vezes ou mais por semana.

A Tabela 1 apresenta a comparação entre os indivíduos residentes na zona urbana e rural. Observou-se que não houve diferença significativa quanto a idade e os níveis de escolaridade.

No entanto, o grupo residente na cidade se mostrou com uma maior frequência semanal para a realização de atividades físicas.

Tabela 1 - Análise comparativa entre os indivíduos que residem na zona urbana e rural.

	Urbana (Média±DP)	Rural (Média±DP)	Δ	Valor-p
Idade (anos)	75,31±5,51	76,01±6,67	-0,70	0,262
Escolaridade (níveis)	2,71±0,77	2,38±0,74	0,32	0,128
FreqSem (dias)	2,47±1,50	1,18±0,94	1,29	0,002*

Legenda: * $p < 0,05$. DP: desvio padrão; FreqSem: frequência semanal para atividade física; Δ: diferença absoluta.

A Tabela 2 apresenta a correlação entre as variáveis idade, escolaridade e frequência semanal para a prática de atividade física.

Observou que houve correlação negativa e significativa entre idade e escolaridade ($p < 0,05$), que mostra que os

participantes maiores idades foram aqueles que tiveram menos anos de estudo.

Encontrou-se correlação negativa e significativa ($p < 0,05$) entre idade e frequência semanal para atividade física, que representa que os indivíduos idosos mais novos são aqueles que participam de suas atividades físicas mais dias por semana.

Tabela 2 - Análise de correlação entre as variáveis idade, escolaridade e frequência semanal.

		Idade	Escolaridade
Escolaridade	rho	-0,321	
	valor-p	0,022*	
FreqSem	rho	-0,405	0,152
	valor-p	0,003*	0,286

Legenda: * $p < 0,05$. FreqSem: frequência semanal para atividade física. rho- Coeficiente de correlação de Spearman.

Do total da amostra, apenas 26% não possuem nenhum tipo de patologia, os outros 74% apresentam pelo menos uma ou mais, sendo elas hipertensão (39%), osteoporose (13%), doença cardiovascular (10%), osteoartrite (8%) e diabetes (5%), sendo a hipertensão, a mais citada, tanto na zona urbana quanto na zona rural.

Quando questionados a respeito da importância da atividade física, 100% dos entrevistados, responderam que ela é importante, sendo que 94% acreditam que a prática da atividade física deve ser realizada com orientação. Apenas 6% da amostra, localizados no interior, acreditam que pode ser feita aleatoriamente, ou seja, sem o acompanhamento de um profissional.

DISCUSSÃO

O presente estudo mostrou que os programas relacionados a prática de atividade física orientada a terceira idade, está presente

nos diferentes municípios do Brasil, não sendo diferente no município de Barra Funda-RS, mostrando uma relação positiva frente a prática de exercícios físico orientados.

A maior parte da amostra ser constituída por mulheres, vem ao encontro com o estudos de Assis e colaboradores, (2004), que indica uma maior participação de mulheres nos grupos de promoção da saúde, o que de acordo com Goldenberg (2014), ocorre devido as mulheres na velhice se sentirem mais livres, e com tempo para cuidarem de si, enquanto os homens, sentem-se cansados e preferem o ambiente familiar, ou por se identificarem como homens fortes, e sua participação, pode demonstrar fraqueza, podendo comprometer sua masculinidade (Forner, Alves, 2019).

Quanto ao grau de escolaridade, a amostra esteve associada basicamente ao ensino fundamental, retratando uma característica típica do idoso. A sua inserção na sociedade, bem como sua autonomia e independência, passa pelo seu aporte

intelectual, por isso, merece destaque o papel que a leitura e a escrita assumem no processo de envelhecimento, tendo em vista, sobretudo, que pessoas de todas as gerações convivem, hoje, em uma sociedade grafocêntrica.

Assim, tendo em vista que o contexto social se fundamenta em atividades vinculadas à modalidade escrita da linguagem, a possibilidade de fazer uso efetivo da leitura e da escrita vem sendo reconhecida como letramento (Filho e Massi, 2014), e desta forma, como sociedade possamos dar um aporte para mudar a realidade apresentada nos dados do presente estudo.

Uma das ferramentas de inclusão e diminuição desta lacuna, são os grupos de terceira idade, que buscam oferecer diferentes formas de oficinas e atividades voltadas ao público idoso tornando estes mais ativos e envolvidos socialmente, possibilitando um envelhecimento bem-sucedido.

Este conceito vem ao encontro da revisão de literatura de Forner e Alves (2019), no qual foi identificado vários fatores que contribuem para o envelhecimento saudável, sendo um deles em destaque a atividade física, que também é recomendada no estudo de Lopes e colaboradores (2018), demonstrando que atualmente o reconhecimento a importância da prática regular da atividade física, transcende barreiras etárias.

No entanto, os índices encontrados neste estudo comprovaram que o grupo de menor participação regular as práticas oferecidas são dos residentes na zona rural do município. Independentemente de sua moradia ser na zona rural ou urbana, a prática regular de atividade física, deve ser uma constante na vida das pessoas, em especial ao público idoso. Atividades como a caminhada, citada por 57% dos entrevistados, seria uma das possibilidades de oferta.

Acredita-se que por ser uma atividade física básica e de fácil realização, a caminhada foi a mais citada, da mesma forma que no estudo de Camboim e colaboradores (2017), onde as idosas relataram ser a caminhada sua principal atividade física.

No entanto, a dinamicidade de atividades existentes na atualidade, desperta o interesse dos diferentes públicos em experimentar modalidades que antes eram impossíveis a estes, haja visto que 77% despertou o interesse em praticar hidroginástica, no estudo de Silva e colaboradores (2017), a hidroginástica mostra

ser eficaz na vida de idosos, melhorando todos os componentes como aeróbico, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal, como também, auxilia no processo de envelhecimento, colaborando para uma vida mais feliz e saudável, ampliando para uma melhor qualidade de vida.

Quando questionados sobre a frequência de realização de atividades físicas, 66% afirmaram praticar apenas 1x por semana, e encontrou-se diferença significativa pró a prática quanto a morar na cidade do que no interior, fato explicado pela distância e facilidade de acessibilidade destes.

E quando questionado se hoje tivessem acesso, voltariam a praticar, 75% responderam que sim, enquanto 25% responderam que não.

Estes achados quanto aos idosos que não praticam atividades físicas, podem ser relacionados com o estudo de Pegorari e colaboradores. (2015), com as distâncias da zona rural dos locais que oferecem essa prática de atividade física, como também, a dificuldade de transportes, o que inviabiliza a prática da atividade física, por outro lado, não impede a prática da mesma (Felizardo e colaboradores, 2018).

No presente estudo detectou-se também que os participantes com maiores idades foram aqueles que tiveram menos anos de estudo, e uma correlação negativa e significativa ($p < 0,05$) entre idade e frequência semanal para atividade física, que representa que os indivíduos idosos mais novos são aqueles que participam de suas atividades físicas mais dias por semana, retratando uma mudança gradativa na forma de pensar e agir frente a importância de se manter ativo.

Esse apontamento pode indicar que “idosos mais velhos” se conformaram com a inevitabilidade da velhice, enquanto “idosos jovens” encontram-se no dilema de envelhecer, negando tal condição (Dawalibi e colaboradores, 2014).

Os motivos pelos quais levam os indivíduos a praticarem atividade física são saúde (37%), bem-estar (36%) e recomendação médica (27%), o que está em concordância ao estudo de Fonseca (2005), que observou idosos e considerou que a prática de atividade física pode ser apresentada como importante na promoção do bem-estar e melhor qualidade de vida dos idosos.

O estudo realizado apresentou limitações importantes quanto a amostra, onde

se limitou a cidade de Barra Funda, localizada na região norte do estado do Rio Grande do Sul, e aos grupos de terceira idade do interior desta.

As limitações culturais, específicas desta amostra, podem gerar uma visão e necessidade local específica deste contexto, permitindo considerar os resultados encontrados apenas para a população em questão.

CONCLUSÃO

Conclui-se a partir do estudo, que os idosos que frequentam o Grupo Integração da terceira idade do município de Barra Funda-RS compreendem a importância da atividade física para sua vida e bem-estar, independente do sexo feminino e masculino, e das faixas etárias avaliadas.

A partir do estudo foi possível identificar que a maioria dos idosos praticam atividades físicas regularmente, com prevalência para a caminhada devido a viabilidade de realização dela, como também houve um grande interesse pela prática da hidroginástica.

Este fato serve como orientação aos promotores destes espaços, realizarem um planejamento conjunto com os idosos, favorecendo o planejamento e configuração destes espaços.

Sugere-se a realização de outros estudos com o mesmo enfoque, elevando e disseminando a importância da prática periódica de exercícios físicos para idosos sobretudo, com orientação de profissionais da área de educação física, bem como, planejar conjuntamente as dimensões de ofertas de espaços e atividades.

REFERÊNCIAS

- 1-Alencar, N. A.; e colaboradores. Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. *Fisioterapia e Movimento*. Vol. 23. Núm. 3. p.473-481. 2010.
- 2-Almeida, A. S.; Marcelino, P. C.; Vieira, P. S. Empoderamento no processo de envelhecimento humano: algumas reflexões e contribuições sobre saúde e qualidade de vida. *Revista Digital de Buenos Aires: EFDeportes*. Buenos Aires. Ano 17. Núm. 167. p.1-1. 2012.
- 3-Andreotti, R.A. Efeitos de um programa de educação física sobre as atividades da vida diária em idosos. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. São Paulo. p.124.1999.
- 4-Arruda, M.F.; Bazaglia, J.A.; Saravalli, G.; Souza, H.R. Ganho de força e função em idosos por treino isométrico com e sem resposta visual. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Núm. 4. p.309-314. 2014.
- 5-Assis, M.; Hartz, Z.M.A.; Valla, V.V. Programas de promoção da saúde do idoso: uma revisão da literatura científica no período de 1990 a 2002. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 9. Núm. 3. p.557-581. 2004.
- 6-Borges, A.M.; Santos, G.; Kummer, J.A.; Fior, L.; Molin, V.D.; Wiberliner, L.M. Autopercepção de saúde em idosos residentes em um município do interior do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Vol. 17. Núm. 1. p.79-86. 2014.
- 7-Camboim, F. E. F.; e colaboradores. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Revista de Enfermagem: UFPE*. Recife. Vol. 11. Núm. 6. p.2415-2422. 2017.
- 8-Cunha, M. F.; e colaboradores. A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade: estudo comparativo. *Motriz*. Vol. 15. Núm. 3. p.527-536. 2009.
- 9-Dawalibi, N.W.; Goulart, R.M.M.; Prearo, L.C. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a Terceira idade. *Ciência e Saúde Coletiva*. Vol. 19. Núm. 8. p.3505-3512. 2014.
- 10-Déa, V. H. S. D.; Durante, E.; Rebelatto, J.R.; Déa, V.P.B. Envelhecimento: informações, programa de atividade física e pesquisas. 1ª edição. São Paulo. Phorte. 2016.
- 11-Felizardo, P.S.D.; Azevêdo, A.V.S.; Camargo, D. Avaliação de grupos de promoção da saúde no envelhecimento: revisão sistemática. *Revista Psicologia Argumento*. Vol. 36. Núm. 91. p.93-121. 2018.
- 12-Ferretti, F.; Beskow, G.C.T.; Slaviero, R.C.; Ribeiro, C.G. Análise da qualidade de vida em

idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento. Vol. 20. Núm. 3. p. 729-743. 2015.

13-Fiedler, M.M.; Peres, K.G. Capacidade funcional e fatores associados em idosos do Sul do Brasil: um estudo de base populacional. Cadernos de Saúde Pública. Vol. 24. Núm. 2. p.409-415. 2008.

14-Filho, P.P.S.; Massi, G.A. Letramento de idosos brasileiros acima de 65 anos. Distúrbios da Comunicação. Vol. 26. Núm. 2. p.267-276. 2014.

15-Fonseca, A.M. Desenvolvimento humano e envelhecimento. Lisboa: Climepsi Editores. 2005. (Manuais Universitários, 35). p.242.

16-Forner, F.C.; Alves, C.F. Uma revisão de literatura sobre os fatores que contribuem para o envelhecimento ativo na atualidade. Revista Universo Psi. Vol. 1. Núm. 1. p.150-174. 2019.

17-Gobbi, S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Vol. 2. Núm. 2. p.41-49.1997.

18-Goldenberg, M. A bela velhice. Rio de Janeiro. Record. 2014.

19-Hall, J.E. Tratado de Fisiologia Médica. 12ª edição. Rio de Janeiro. Editora Elsevier. 2011.

20-Kalache, A. O mundo envelhece: é imperativo criar um pacto de solidariedade social. Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 13. Núm. 4. p.1107-1111. 2008.

21-Lopes, P.A.; e colaboradores. Atividade física na perspectiva envelhecimento saudável. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro - Unipac. p.263-275. 2018.

22-Ministério da Justiça do Brasil. Estatuto do Idoso: Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Brasília. Ministério da Justiça. 2003.

23-Miranda, L.C.V.; Soares, S.M.; Silva, P.A.B. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 21. Núm.11. p.3533-3544. 2016.

24-Organização Mundial da Saúde. Bulletin of the World Health Organization. Vol. 79. p.161-70. 2001.

25-Pegorari, M.S.; e colaboradores. Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida. Revista da Educação Física/UEM. Vol. 26. Núm. 2. p.233-241. 2015.

26-Perissé, C.; Marli, M. Caminhos para uma melhor idade. Retratos a Revista do IBGE. Rio de Janeiro. Vol.16. p.1-28. 2019.

27-Santana, M.S.; Maia, E.M.C. Atividade Física e Bem-Estar na Velhice. Revista de Salud Pública. Vol. 11. Núm. 2. p.225-236. 2009.

28-Silva, J.F.; e colaboradores. Análise comparativa da qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos em centros esportivos e nas academias da terceira idade. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. Vol. 13. Núm. 3. p.285-298. 2016.

29-Silva, J.F.; e colaboradores. Hidroginástica: Interações Sociais, Saúde e Qualidade de Vida dos Idosos. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 02. Vol. 01. p.503-520. 2017.

Recebido para publicação em 13/12/2021
Aceito em 29/12/2021