

ATIVIDADE FÍSICA COM FOCO EM PREVENÇÃO E MELHORIA NO ESTADO DE SAÚDE DO IDOSO EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSO¹

Physical activity with a focus on prevention and improvement of the health status of elderly people in long-term care institutions for the elderly

Camila Cristina Ferreira Borges²
Carolina Ribeiro Rocha³
Diogo Freire Pereira⁴

RESUMO

O envelhecimento é uma condição natural contínua, que está relacionado com alterações sistêmicas, geralmente afetam as áreas biológicas, sociais, posturais e psicológicas. Esse processo provoca modificações na funcionalidade e estrutura do indivíduo, tornando-os mais vulneráveis a um conjunto de fatores intrínseco ou extrínseco. O presente trabalho se justifica, pois quando se fala de qualidade de vida na terceira Idade é importante considerar diversos fatores, bem como, bem-estar físico e psicológico, nível de independência, relações sociais, ambiente de trabalho, lazer, entre outros. A prática do exercício físico é imprescindível para a saúde do ser humano em qualquer idade. Perante isso, se levantou a seguinte questão, quais os benefícios da prática da atividade física para idosos em instituições de longa permanência para idosos (ILPI). O presente estudo pretende abordar os benefícios da atividade física com foco na prevenção e melhoria no estado de saúde do idoso em instituições de longa permanência para idoso. O tipo de pesquisa realizada neste trabalho foi uma revisão da literatura, adotou-se artigos publicados na língua portuguesa, disponíveis na íntegra e publicados no período de 2013 a 2023. Assim, o interesse por uma melhor qualidade de vida está cada vez maior e a atividade física se evidencia como papel relevante para a melhoria da saúde das pessoas idosas. As atividades físicas são importantes para a manutenção da saúde, da flexibilidade e da longevidade, bem como atua na redução de dor e sintomas de doenças físicas e mentais.

Palavras-chave: Atividade física. Prevenção. Idoso. ILPI. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Mais de Ituiutaba-MG, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física, no segundo semestre de 2023.

² Acadêmica do curso de Educação Física da Faculdade FacMais de Ituiutaba camila.borges@aluno.facmais.edu.br.

³ Acadêmica do curso de Educação Física da Faculdade FacMais de Ituiutaba. Carolina.rocha@aluno.facmais.edu.br.

⁴ Professor(a)-Orientador(a). especialista em gestão educacional. Docente da Faculdade de Ituiutaba. E-mail: diogo.parreira@facmais.edu.br

Aging is a continuous natural condition, which is related to systemic changes, generally affecting biological, social, postural and psychological areas. This process causes changes in the individual's functionality and structure, making them more vulnerable to a set of intrinsic or extrinsic factors. The present work is justified, because when talking about quality of life in the elderly, it is important to consider several factors, as well as physical and psychological well-being, level of independence, social relationships, work environment, leisure, among others. Practicing physical exercise is essential for human health at any age. In view of this, the following question arose, what are the benefits of practicing physical activity for elderly people in long-term care institutions for the elderly. The present study aims to address the benefits of physical activity with a focus on prevention and improvement in the health status of elderly people in long-term care institutions for the elderly (ILPI). The type of research carried out in this work was a literature review, adopting articles published in the Portuguese language, available in full and published between 2013 and 2023. Thus, the interest in a better quality of life is increasing and the Physical activity is evident as a relevant role in improving the health of elderly people. Physical activities are important for maintaining health, flexibility and longevity, as well as reducing pain and symptoms of physical illnesses.

Keywords: Physical activity. Prevention. Elderly. Intuitions. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural dos seres humanos, que se inicia ao nascer. Mas estudos indicam que é a partir da terceira década de vida que o processo de envelhecimento começa a se acentuar. Trazendo algumas alterações fisiológicas que limitam as funções do organismo, tornando os indivíduos mais dependentes para realização do autocuidado, perdendo assim a autonomia e a qualidade de vida.

Durante o processo de envelhecimento o risco de queda aumenta notoriamente ocasionando inúmeros problemas de saúde pública, uma vez que a população idosa aumenta significativamente, necessitando de maior assistência em saúde.

Dessa forma, o exercício físico é uma condição para melhorar a capacidade funcional dos idosos. Tendo assim um desenvolvimento na sua capacidade diária que proporciona o aprimoramento de percepção cognitiva, do estado mental e dos níveis de humor, promovendo diminuição da depressão e conseqüentemente a indução em atividades, com que não ocorra o isolamento e possíveis doenças psicológicas, e executando também benefícios para precaução de doenças crônicas ou auxiliando no tratamento.

Esse trabalho tem a finalidade de demonstrar os benefícios da atividade física com foco na prevenção e melhoria no estado de saúde do idoso em instituições de longa permanência para idoso. Os benefícios das atividades físicas que serão desenvolvidas poderão favorecer uma melhora na qualidade de vida, tanto fisicamente quanto psicologicamente, assim aumentando o bem-estar e o bom convívio de todos envolvidos.

Este trabalho se justifica por tornar relevante a busca para conscientizar os idosos e órgãos competentes, que os exercícios físicos trazem bem-estar, prevenção de doenças e acidentes, assim melhorando a saúde do idoso.

Com esta ação espera-se que pessoas que estão à frente de um projeto envolvendo idosos deem importância aos exercícios físicos como parte relevante, pois essa classe tem aumentado e é de suma importância que se tenha pelo menos uma independência nos afazeres domésticos como: tomar banho, comer, sentar-se e levantar, pentear o cabelo, entre outros. Diante disso, como motivar a prática de exercícios físicos em instituições de longa permanência para idosos?

Os objetivos principais deste trabalho foi conhecer e propor atividades físicas adequadas para idosos em instituições de longa permanência para idosos (ILPI), apontando assim a melhora de quadros patológicos e prevenção de doenças psíquicas/físicas com a prática de atividade física.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

É fato inquestionável que a população brasileira está envelhecendo, o número de idosos aumenta de maneira acelerada no país, causando assim uma transformação demográfica que inverterá a pirâmide etária, contendo mais idosos do que jovens. “As projeções indicam que, em 2050, a população mundial será de 1 bilhão e 900 milhões de pessoas, montante equivalente à população infantil de 0 a 14 anos” (Félix, 2017).

De acordo com Berzins (2016),

A população mundial está envelhecendo num ritmo muito acentuado e sem precedentes na história da humanidade. Estima-se que a população mundial de idosos seja de 629 milhões de pessoas com um crescimento anual na taxa de 2%, ritmo este considerado mais alto em relação ao resto da população e três vezes mais do que há 50 anos.

Com esta estimativa, a necessidade de reformulações nas políticas públicas deve ser levada em conta para que no futuro as condições de vida das pessoas idosas possam ser melhores do que se vivencia atualmente. A referência aqui é à qualidade de vida social em sentido contrário da ociosidade que marca a velhice.

Esse aumento da população idosa se deve a uma série de fatores, destacando-se o aumento da expectativa de vida em função das melhorias nas condições sanitárias, aos avanços na área da saúde e à queda considerável nas taxas de fecundidade e de natalidade. Além disso, as pessoas têm vivido mais, e a sociedade não parece estar preparada para a presença predominante de pessoas idosas (Birman, 2015).

Ora, se a expectativa de vida aumentou e é fato que a população brasileira está vivendo mais, nada poderia ser mais lógico que oferecer melhores condições de vida para essas pessoas, o que começa com a ruptura de paradigmas culturais que colocam a velhice como etapa improdutiva da vida, ou como início de um ciclo de decadência, onde restaria aos idosos esperar pela morte.

Inserindo a prática regular de atividades físicas neste contexto, tem-se que na atualidade as facilidades da vida moderna se caracteriza num estilo de vida que tem levado cada vez mais as pessoas ao sedentarismo. Nisso, desenvolver hábitos saudáveis e participar de programas de atividades físicas regulares desempenham papel importante na retomada da qualidade pela ruptura com o sedentarismo, especialmente na terceira idade.

Para Vitta (2018), “A prática de atividades físicas assegura maior independência, autonomia e melhor condição de saúde, aumentando o senso de bem-estar, a crença de autoeficácia e a capacidade do indivíduo de atuar sobre o meio ambiente e sobre si mesmo”.

Uma tendência consolidada é que a atividade física diminui com o passar dos anos, ou seja, ela geralmente se inicia durante a adolescência, com predomínio na fase escolar, e vai se declinando na vida adulta, diminuindo consideravelmente com a idade, principalmente quando se chega à terceira idade. É preciso que haja preocupação com esse aspecto da redução das atividades físicas à medida que a idade avança, sobretudo, considerando de um lado os benefícios da prática de atividades físicas e de outro os problemas de saúde decorrentes do sedentarismo (Mattos, 2019).

Uma explicação para esse fato é que as pessoas gastam seu tempo livre em atividades sedentárias, como assistir televisão, viajar ou passear de carro, dentre outras, abrindo mão de atividades físicas que poderiam trazer inúmeros benefícios sobre a percepção de qualidade de vida. Portanto, faz-se imperioso na terceira idade incentivar as pessoas à prática de atividades físicas, pois, enquanto pessoas sedentárias, esses indivíduos perdem a oportunidade de mudar um estilo de vida negativo por aceitarem a ideia errônea de incapacidade que marca este momento da vida (Kuwano; Silveira, 2017).

Com o incentivo certo, os idosos poderão romper com o sedentarismo e praticar atividades físicas adaptadas aos limites da idade, e com contribuições expressivas na melhoria da qualidade de vida e saúde. São pessoas, em sua maioria, com hábitos e estilos de vida típicos do sedentarismo, e para que pratiquem atividades físicas regularmente devem ter conhecimento sobre os seus benefícios, superando assim vícios e comportamentos inadequados e desenvolvendo outros propícios à prática de atividades físicas (Matsudo, 2018).

Observa-se então que as pessoas acima de 50 anos representam o grupo mais sedentário da população adulta. Justamente nesse grupo, em função das perdas morfofuncionais que ele apresenta, a evolução consequente da prática de atividades físicas, como o aumento da força, massa muscular e flexibilidade são bastante expressivas (Nóbrega *et al.*, 2019).

Pode-se então dizer que a prática de exercícios físicos regulares, além de combater o sedentarismo, contribui expressivamente para a manutenção da aptidão física das pessoas da terceira idade, seja em relação à saúde, seja nas capacidades funcionais. É preciso conhecer o grau de aptidão física para relacioná-lo à promoção da saúde pela mudança de hábitos.

Numa visão mais dinâmica do processo de envelhecimento, sabe-se que muitos idosos têm capacidades físicas suficientes para a prática de exercícios, faltando algum incentivo para que estas pessoas percebam a importância de uma vida ativa no contexto da qualidade e boa saúde. Portanto, a prática regular de exercícios físicos é reconhecida como a forma de se prevenir e combater os males associados ao envelhecimento. Desta forma, deve-se destacar que a atividade física bem aplicada na adolescência pode induzir um adulto à prática permanente, tornando-se, no futuro, um idoso saudável (Vitta, 2018).

Entretanto, durante o momento propício para o desenvolvimento de habilidades físicas, no caso o período da adolescência, no contexto da sociedade contemporânea esta prática tem caído em desuso frente às facilidades agregadas ao mundo moderno, cuja dinâmica destaca a restrição do tempo como principal justificativa. O resultado é um adulto ou idoso sedentário. No caso dos idosos os limites físicos impostos pela idade são agravantes e muitas vezes desanimam essas pessoas à adoção de hábitos saudáveis, não só alimentares, mas, sobretudo, pertinente à prática de atividades físicas. Cabe, então, enfatizar a importância das atividades físicas nesta etapa da vida.

Os hábitos de vida adotados pelos indivíduos parecem ser um dos determinantes sobre a forma em que se irá envelhecer, considerando-se suas dimensões físicas, emocionais e psicossociais que refletem na qualidade de vida na velhice. Nesse aspecto, se destaca a influência positiva da atividade física, pois essa constitui um excelente instrumento de promoção à saúde em qualquer faixa etária, em especial no idoso, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas (OMS, 2016).

Essas adaptações abrangem uma série de modificações nos sistemas corporais do idoso, trazendo benefícios como a melhora da circulação periférica, melhora do equilíbrio e da marcha, menor dependência para realização de atividades domésticas e melhora da autoestima e da autoconfiança (Nóbrega *et al.*, 2019).

Observa-se, no arcabouço dos benefícios trazidos pela prática de atividades físicas na terceira idade, que estes ultrapassam os limites fisiológicos atingindo a promoção de maior independência, autoestima, autoconfiança, formando concepções que permitirão perceber a qualidade de vida como também condicionada por esta mudança de hábitos e estilo de vida.

De acordo com McArdle, Katch e Katch (2016):

Apesar das reduções da capacidade funcional e do desempenho nos exercícios, até mesmo entre os indivíduos ativos, o exercício regular consegue contrabalançar os efeitos típicos do envelhecimento. A qualidade de vida tem sido uma preocupação constante do ser humano, desde o início de sua existência e, atualmente, constitui um compromisso pessoal à busca contínua de uma vida saudável.

Neste contexto, fala-se em envelhecimento ativo como o processo de aperfeiçoar oportunidades para a saúde, a participação e a segurança de modo a melhorar a qualidade de vida no processo de envelhecimento de cada pessoa.

Observam-se a propagação de ações públicas neste sentido, colocando em destaque o papel do profissional de Educação Física na formação de uma nova concepção sobre o envelhecimento.

Para Matsudo (2018, p.124):

A mudança para a adoção de um estilo de vida ativo é fundamental para um envelhecer com saúde e qualidade. Essa transformação, no entanto, parece ser ainda uma questão não resolvida, e demonstra exigir atitudes que envolvam paralelamente políticas públicas de incentivo e ações isoladas em toda a sociedade, inclusive na escola.

A busca por uma melhor qualidade de vida para o público da terceira idade a partir da prática de atividades físicas já vem sendo discutido amplamente, entendendo este como um dos momentos mais propícios para se levantar como essa mudança de hábito pode beneficiar essas pessoas. Este é o foco do estudo que foi realizado, que discutiu os benefícios da prática regular de atividades físicas na terceira idade.

A prática regular de exercício físico é uma das intervenções mais eficazes para promover o envelhecimento de forma saudável, combatendo o risco de doenças crônicas e promovendo a qualidade de vida dos idosos. Em instituições de longa permanência para idosos, é importante implementar programas de atividade física adaptados às restrições e necessidades individuais dos residentes, a fim de promover o seu bem-estar físico e mental (MENDES *et al.*, 2018).

3 METODOLOGIA

Este trabalho tratou-se de uma revisão bibliográfica, do tipo qualitativa e descritiva, buscando garantir a obtenção das informações mais relevantes dentro do campo de estudo de Educação Física. Utilizando-se dos descritores de revisão referentes a atividade física com enfoque nos exercícios físicos, na prática de saúde e treinamento desportivo, sendo feito uma leitura dos estudos em livros, periódicos, artigos (etc.).

Uma revisão bibliográfica corresponde à descrição detalhada de um determinado assunto de forma qualitativa, sendo o método de pesquisa qualitativa como sendo de uma coleta de informações baseadas na observação, análise de pesquisas já realizadas, e definições simbólicas.

Desta forma, utilizou-se da informação científica disponibilizada nos dados eletrônicos em livros, periódicos e artigos referentes aos sites de pesquisa Google acadêmico e SCIELO. As estratégias de busca utilizaram as bases de dados do endereço eletrônico Google Acadêmico, Revista Scielo e Portal Regional BVS, sendo os caracteres utilizados: Saúde do Idoso, Atividade Física, Instituição de Longa permanência para idoso e Prevenção.

Os critérios de inclusão foram os artigos que versam sobre a temática de atividade física para idoso; os critérios de exclusão consideram não utilizar as temáticas que versam sobre tema diversos, e, que não abrange a atividade física e saúde do idoso, foram adotados artigos publicados na língua portuguesa, disponíveis na íntegra e publicados no período de 2013 a 2023.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ILPI visam a uma oferta de cuidados que ultrapassam a visão assistencialista, privilegiando a assunção de posturas que efetivamente compreendam os idosos como cidadãos.

Segundo o estudo de Perlini, Leite e Furini (2017), as famílias tendem a buscar um ambiente que se revele melhor ao idoso do que o ambiente familiar, ou seja, um local que ofereça cuidados, companhia e convivência com outros idosos. Apesar dessa ideia, as pesquisas apontaram motivos variados para justificar a institucionalização do idoso.

As mudanças na estrutura familiar e social transformam também as formas de vínculos e de relações intergeracionais, que podem comprometer as funções de proteger e cuidar do idoso dependente para a realização das atividades de vida diária. Os conflitos em família podem fazer com que o idoso se encaminhe para uma instituição de longa permanência, passando a ter esse local como referência de um ambiente familiar. Há também os conflitos mobilizados entre membros da família originados pela postura intransigente e autoritária do idoso.

Isso é possível de se compreender, pois o idoso tem suas experiências de vida, seus costumes e hábitos arraigados. Idosos desprovidos de família nuclear também apresentam maior probabilidade de institucionalização. A perda progressiva de entes significativos pode levar o idoso a procurar espaços onde possam ser acolhidos.

Um idoso institucionalizado é uma pessoa em condição de desfrutar dos direitos básicos de cidadania. Os estudos sugerem que é fundamental a adequação e reorganização dos serviços oferecidos nas ILPI, a fim de corresponderem à crescente demanda da população brasileira que envelhece e necessita de cuidados, além de favorecer o desempenho de atividades prazerosas ao idoso nesses cenários (Perlini, Leite; Furini, 2017).

Em sua maioria, as ILPI possuem local próprio para a prática de atividade física e de fácil acesso para os residentes, o que elimina a preocupação com transporte dos idosos e contribui para que estes se sintam seguros no ambiente conhecido.

Independentemente de onde o idoso reside, pesquisas apontam uma relação positiva entre o nível adequado de atividade física e a saúde. O importante é que a manutenção da mobilidade e do condicionamento físico colabora decisivamente no bem-estar e na integração social do idoso (Mock *et al.*, 2013).

Ainda não é possível determinar com exatidão um programa de exercícios que aperfeiçoe o condicionamento físico e a saúde de todos os idosos residentes em ILPI ou não, mas o ACSM (2019), sugere alguns parâmetros em relação à frequência das qualidades físicas mais recomendadas para essa população: exercícios aeróbios, no mínimo três vezes por semana, e os de resistência muscular localizada, bem como flexibilidade pelo menos dois dias por semana.

Sobre os idosos que praticam atividade em grupo nas ILPI, cabe destacar que estes recebem benefícios para a saúde e a integração social, o que colabora na melhora de sua qualidade de vida. Os programas de atividade física regular do Brasil e do mundo devem ter caráter preventivo, visando, entre outras metas, evitar a ocorrência de doenças, e a manutenção do seu estado de saúde (Costa; Duarte, 2016).

O equilíbrio é importante na prevenção de quedas dos idosos e, em razão do processo de envelhecimento, há comprometimento da coordenação motora, observando-se regressões gradativas nas atividades diárias. Devido ao mesmo processo, ocorre declínio das funções que contribuem para o equilíbrio, levando um terço da população acima de 65 anos a sofrer quedas anualmente (Hoefelmann *et al.*, 2014).

No planejamento de atividades físicas para idosos, assim como em qualquer outro grupo, equipamentos e materiais são recursos que podem ou não estar

disponíveis. A utilização de materiais presentes na vida diária (sacolas de compras, rolos de jornais, toalhas, meias, bancos, cadeiras, escadas etc.) é uma opção para se estabelecer a relação entre o exercício e sua contribuição para as atividades cotidianas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É muito importante que o idoso faça alguma atividade física e esteja em contato com outras pessoas. Com o processo de envelhecimento, viver pode ser considerado uma aventura, pois nessa fase, o indivíduo fica mais suscetível às condições desfavoráveis. Esse progresso na idade é indissociável do ser humano, considerado como um crescimento sucessivo e incontrolável, que inclui alterações estruturais e funcionais.

Por meio do presente estudo, pode-se perceber que os fatores que levam um idoso a se transferir de seu ambiente familiar para uma instituição de longa permanência são variados, desde por escolha própria até por imposição da família. As condições de vida e saúde desses idosos, então residentes das ILPI, variam entre a independência, dependência parcial e dependência total para a realização das atividades de vida diária.

Quanto às rotinas, a literatura revela que as ILPI se mostram como lugares monótonos e que não propiciam ao idoso a realização de atividades que possibilitem novas experiências, a partir do contato com os demais residentes, assim como a valorização das antigas vivências e habilidades adquiridas, o que pressupõe o envelhecimento como uma etapa na qual não mais ocorre o desenvolvimento ou o aprendizado.

No entanto, pesquisadores contemporâneos têm salientado a necessidade de desconstrução das ILPI como meras derivações das instituições asilares (sobre as quais pesam estigmas e preconceitos), promovendo leituras críticas que possibilitem a construção de uma noção de ILPI que justamente seja um espaço privilegiado de desenvolvimento para os idosos, cotejando as principais políticas públicas relacionadas a essa população e em vigência no Brasil.

Para além de uma visão focada na assistência a um sujeito que necessita de cuidados, as ILPI devem ser reconhecidas também como espaços promotores de desenvolvimento, aprendizado e saúde. Como um ambiente que visa a promover

desenvolvimento, mudanças podem ser elencadas no sentido de favorecer a adaptação dos idosos, primando-se não pelo caráter assistencialista associado às ILPI.

O aumento do número e da qualificação de cuidadores profissionais e a efetivação do que preconizam as políticas públicas no que concerne à formação de equipes multiprofissionais para atuarem nas instituições, são medidas que poderiam enriquecer o cotidiano dos idosos residentes. Nesse sentido, a revisão integrativa, em uma perspectiva baseada em evidências, aponta para possíveis caminhos no que tange às intervenções que podem ser implementadas em ILPI por diferentes saberes profissionais em educação física.

O profissional de educação física é o profissional capacitado que pode atuar na elaboração de projetos para a terceira idade, em conjunto com outros profissionais, no sentido de promover a autonomia, integração e participação efetiva na sociedade, assegurando ao idoso o direito de exercer sua cidadania, sendo o mesmo habilitado a propiciar ocasiões em que o idoso aprenda a lidar com as transformações, que com ele ocorre, tirando proveito da sua condição, conquistando sua autonomia, e sendo sujeito da sua própria história.

Sugere-se que estudos futuros realizem uma investigação mais profunda e detalhada que possibilite a triangulação de dados visando obter uma melhor compreensão das características das atividades físicas atualmente desenvolvidas no âmbito das ILPI.

REFERÊNCIAS

ACSM. American College of Sports Medicine. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise** p.1510-1530, Indianapolis-EUA, 2019.

BERZINS, Marília Anselmo Viana da Silva. **Envelhecimento populacional**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2016. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/editora/anais/cneh/2016/TRABALHO_EV054_MD2_SA_10_ID783_08082016185431.pdf>. Acesso em: 8 ago. 2023

BIRMAN, Joel. Futuro de todos nós. In: VERAS, Renato P. **Terceira idade**. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/hcsm/a/c4GQVPFqnJGL5G6G7rqpqqq/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 18 out. 2023

COSTA, A. M.; DUARTE, E. Atividade física e a relação com a qualidade de vida, de pessoas com sequelas de acidente vascular cerebral isquêmico (AVCI). **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.10, n. 1, p. 47-54. Brasília, jan. 2016.

FÉLIX, Jorgemar Soares. **Economia da Longevidade: Uma revisão da bibliografia brasileira sobre o envelhecimento populacional**. São Paulo: PUC, 2017. Disponível em:<
<https://ariel.pucsp.br/jspui/bitstream/handle/9389/1/Jorgemar%20Soares%20Felix.pdf>>. Acesso em: 14 ago. 2023

HOEFELMANN, C. P. *et al.* Aptidão funcional de mulheres idosas ativas com 80 anos ou mais. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 17, n. 1, p. 19-25, jan./mar. 2014. Disponível em:<
<https://www.scielo.br/j/motriz/a/4n6Dqng5KMBntBVBGgPBfxG/>>. Acesso em: 24 maio 2023

KUWANO, Vanessa; SILVEIRA, Alexandre. A influência da atividade física sistematizada na autopercepção do idoso em relação às atividades da vida diária. **Revista da Educação Física UEM**. v.13, n.2, 2017. Disponível em:<
<file:///C:/Users/SAMSUNG/Downloads/3653-Article%20Text-10142-1-10-20080528.pdf>> Acesso em: 24 maio 2023

MATSUDO, Sandra M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira de Educação Física**. São Paulo, v.20, set. 2018. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq>>. Acesso em: 30 ago.2023

MATTOS, Suely de. **Atividade física na terceira idade: seus benefícios, aspectos físicos e psicológicos**. [Monografia – Licenciatura em Ciências Biológicas]. Duque de Caxias/RJ: UFRJ, 2019. Disponível em:
<<https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/14489/1/Smatos.pdf>>. Acesso em: 9 maio 2023.

McARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício, energia, nutrição e performance humana**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

MENDES, R. et al. Exercício físico em idosos institucionalizados: recomendações para a prática. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v.18, n.1, p. 40-53, 2018. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/j/motriz/a/fFxf4W5HZ6bWvxpshvwrkHj/>>. Acesso em: 22 set. 2023.

MOCK, S. E. Physical Leisure Participation and the Well-Being of Adults With Rheumatoid Arthritis: The Role of Sense of Belonging. **Activities, Adaptation & Aging**, v. 34, n. 4, p. 292-302, [online], 2013.

NÓBREGA, Antônio Claudio Lucas *et al.* Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade física e saúde no idoso. **Revista Brasileira de Medicina do**

Esporte. 2019. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rbme/a/xFJMX3ScLr5mrZMZPkFrtqM/>>. Acesso em: 2 jun. 2023

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Estratégia global em alimentação saudável, atividade física e saúde.** Brasília: OMS, 2014. Disponível em:

<http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742005000100005>. Acesso em: 27 out. 2023

PERLINI, N. M. O. G.; LEITE, M. T.; FURINI, A. C. Em busca de uma instituição para a pessoa idosa morar: Motivos apontados por familiares. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 41(2), 229-236. 2017. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/8RRrdpFpqkVGcpDNRYNzfsq/?lang=pt>>. Acesso em : 9 maio 2023

VITTA, Alberto de. Atividade física e bem-estar na velhice. **In:** FREIRE, Sueli Aparecida. **E por falar em boa velhice.** Campinas: Papirus, 2018.