

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO IDOSA E SEUS BENEFÍCIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE ELDERLY POPULATION AND ITS BENEFITS:
AN INTEGRATIVE REVIEW

Mayara Kerly Coelho Ponte ¹

Francisca Maria Aleudinélia Monte Cunha ²

RESUMO

Trata-se de uma pesquisa do tipo revisão integrativa de literatura, que buscou conhecer o nível de atividade física e seus benefícios na população idosa, no período de 2002 a 2012. Evidencia os benefícios da atividade física para a saúde do idoso e o nível de atividade física na população idosa. Os dados foram coletados do portal da Biblioteca Virtual em Saúde/LILACS e da SciELO, utilizando os descritores: idoso, atividade motora e qualidade de vida. A busca originou 172 artigos que, observados critérios de inclusão e exclusão, resultou em 10 artigos completos. A análise dos dados formou as categorias nível de atividade física na população idosa e os benefícios da atividade física à saúde do idoso. Considerou-se atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso. A literatura pesquisada reforça que a prática de atividade física é capaz de melhorar a capacidade funcional do corpo humano, e que esta prática pode ser um recurso terapêutico viável para diminuir o declínio funcional e muscular que ocorre com o envelhecimento.

Palavras-chave: Idoso, Atividade Motora, Qualidade de Vida.

ABSTRACT

This study was an integrative literature review, which sought to perceive the level of physical activity and its benefits to the elderly population in the period from 2002 to 2012. It highlights the benefits of physical activity on the health of the elderly and the level of physical activity in the elderly population. Data were collected using the Virtual Health Library/LILACS portal and SciELO, using the keywords: elderly, motor activity and quality of life. The search identified 172 articles, which, observing inclusion and exclusion criteria, resulted in ten full articles. For data analysis, we identified different levels of physical activity in the elderly population and the benefits of physical activity on the health of the elderly. We considered physical activity as any bodily movement, produced by skeletal muscle, which results in greater energy consumption than resting levels. The studied literature strengthens that the practice of physical activity is capable of improving the functional capacity of the human body, and that this practice may be a viable therapeutic resource to reduce functional and muscle decline that occurs with aging.

Key words: Elderly, Motor Activity, Quality of Life.

1- Acadêmica do 10º semestre do Curso de Fisioterapia das Faculdades INTA.

2- Fisioterapeuta, Mestre e Docente do Curso de Fisioterapia das Faculdades INTA

INTRODUÇÃO

Recentemente, a conjuntura de mudanças e transformações no campo das políticas e práticas de saúde, com o avanço da organização e efetivação do Sistema Único de Saúde - SUS, tem levado a fisioterapia a se inserir na atenção básica, ampliando seu campo de atuação para além da reabilitação, com enfoque também para a prevenção de doenças e promoção de saúde. Embora a inserção na assistência básica não se apresente ainda como uma realidade nacional, experiências municipais revelam um crescimento da atuação do fisioterapeuta no SUS com o apoio dos gestores locais. Alguns autores descrevem o objeto de ação do fisioterapeuta no Centro de Saúde da Família - CSF como “movimento humano visando à saúde funcional do indivíduo na promoção e recuperação da saúde, prevenção de doenças e agravos e reabilitação” e o objetivo geral da sua atuação como o de “promover a qualidade de vida do indivíduo, em todos os ciclos da vida tendo a integridade do movimento como essência e expressão desta, por meio de cinesioterapia, recursos físicos e naturais no CSF”¹. O fisioterapeuta deveria, portanto, articular suas ações integrando a recuperação, a prevenção de incapacidades e/ou doenças e a promoção da saúde, intervindo não só no indivíduo mas também no coletivo.

A Organização Mundial de Saúde - OMS define saúde como “o estado de completo bem-estar físico, psíquico e social, e não somente a ausência de doenças”. Este estado depende de fatores médicos e sociais².

Portanto, saúde é quando o indivíduo sente-se bem com ele mesmo e todos os seus órgãos estão em bom funcionamento, sem nenhuma interferência que atrapalhe sua autoestima nem sua inserção na sociedade, gerando assim uma boa qualidade de vida.

A qualidade de vida relacionada com a saúde refere-se não só à forma como as pessoas percebem seu estado geral de saúde mas também o quão física, psicológica e socialmente estão na realização de suas atividades diárias. A qualidade de vida em idosos possibilita contemplar envelhecimento com qualidade cotidiana, ultrapassando as oportunidades oferecidas meramente ao acaso³.

As informações sobre qualidade de vida têm sido utilizadas para avaliar a eficácia de determinados tratamentos de doenças, os agravos à saúde e o impacto físico e psicossocial. O termo vem sendo definido como: a percepção que o indivíduo tem sobre sua vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações⁴.

Nesse contexto, é importante ressaltar que haja uma estratégia interdisciplinar para desenvolver momentos envolvendo o idoso como protagonista na sua qualidade de

*É importante
ressaltar que haja
uma estratégia
interdisciplinar para
desenvolver momentos
envolvendo o idoso
como protagonista
na sua qualidade de
vida...*

vida, realizando assim a prevenção e promoção da saúde.

O envelhecimento é definido como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas e modificações psicológicas⁵.

Em relação às modificações musculares que ocorrem nos idosos, observa-se uma diminuição lenta e progressiva da massa muscular. Esse declínio é maior nos membros inferiores, o que demonstra a sua importância para o equilíbrio, o ortostatismo, a marcha e as atividades de vida diária - AVDs⁶.

Esse declínio caracteriza uma perda funcional na realização de suas AVDs, porém cabe ao profissional reconhecer as alterações relacionadas aos fatores envolvendo o envelhecimento.

É importante para os profissionais da saúde que lidam com pacientes idosos conhecer e distinguir as alterações fisiológicas do envelhecimento, denominadas senescência, daquelas do envelhecimento patológico ou senilidade. Conhecer o considerado normal e o patológico e fazer a distinção entre eles pode ser difícil, pois com frequência essas condições se superpõem e, portanto, não se deve atribuir à velhice sinais e sintomas de doenças muitas vezes passíveis de tratamento e de cura. Por outro lado, não se deve considerar o processo natural do envelhecimento como sinais e sintomas de doenças ou solicitar exames e instituir tratamento em idosos que apresentem sinais apenas compatíveis com o envelhecimento fisiológico².

Dessa forma, a equipe reconhecendo as características do estado de envelhecer natural, será fácil identificar as patologias associadas.

O processo de envelhecimento biológico determina alterações no aparelho locomotor, que causam limitações às AVDs e, assim, comprometem a qualidade de vida da pessoa que envelhece.

A diminuição do nível de atividade pode levar o idoso a um estado de fragilidade e de dependência. Evidências atuais demonstram que a atividade física traz benefícios à saúde do

idoso, mantendo a independência funcional e melhorando sua qualidade de vida⁷.

As vantagens da prática de atividade física para idosos dependem de como se processa o envelhecimento e da rotina da atividade física praticada. Sabe-se que os benefícios à saúde ocorrem mesmo quando a prática de atividade física é iniciada em uma fase tardia da vida, por sujeitos sedentários, sendo benéfica inclusive para portadores de doenças crônicas, prevenindo principalmente as doenças associadas ao sedentarismo, como coronariopatias, diabetes, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, acidente vascular cerebral, osteoporose, osteoartrite, câncer de próstata, mama e cólon intestinal⁸.

Do efeito dos exercícios na prevenção e recuperação das perdas motoras decorrentes do processo de envelhecimento, conhece-se bem a relação entre treinos específicos e a melhora do órgão ou sistema exercitado, como, por exemplo, prática de alongamento muscular e ganho de flexibilidade ou treino de equilíbrio e melhora no desempenho em testes de equilíbrio. Para que os efeitos do treinamento de exercícios permaneçam, praticá-los deve tornar-se parte da rotina diária⁸. A recomendação de programas de atividade física e exercícios é importante como hábito de vida saudável⁹.

A proposta de um envelhecimento ativo praticando exercícios físicos tem sido fortalecida nos últimos anos com a criação de programas de atividade física que objetivam propiciar a conscientização da relação existente entre uma vida ativa e um envelhecimento saudável, com maior autonomia e melhor inserção na sociedade. Assim, evidencia-se cada vez mais que a prática regular de exercícios físicos pode gerar benefícios à saúde do idoso, como meio de prevenir ou minimizar os efeitos deletérios sobre a aptidão funcional que ocorrem no processo natural de envelhecimento¹⁰.

Considerando que a prática regular de atividades físicas pode diminuir as comorbidades mais prevalentes, melhorar a qualidade de vida e a independência funcional do idoso, assim como aumentar a sensação de bem-estar, este estudo teve como objetivo evidenciar o nível de atividade física na população idosa e os benefícios da atividade física à saúde do idoso, no período de 2002-2012.

METODOLOGIA

A pesquisa apresenta-se como revisão integrativa com o intuito de evidenciar a importância da atividade física na saúde do idoso, na sua qualidade de vida e a relação que a adesão à prática da atividade física tem sobre a funcionalidade do idoso, a partir de um conjunto de estudos que discorrem sobre essa temática. Optou-se por este método entendendo que se trata de uma estratégia para identificar e analisar as evidências existentes de práticas de saúde, quando o

corpo de conhecimento científico não está suficientemente fundamentado¹¹.

Embora os métodos para a condução de revisões integrativas variem, existem padrões a serem seguidos. Na operacionalização dessa revisão, utilizou-se as seguintes etapas: seleção das questões temáticas, estabelecimento dos critérios para a seleção da amostra, representação das características da pesquisa original, análise dos dados, interpretação dos resultados e apresentação da revisão¹¹.

As bases de dados de literatura científica e técnicas consultadas foram: Literatura Latino-Americana e de Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), no período de julho e agosto de 2012. Os descritores foram selecionados a partir dos objetivos da pesquisa, consultados nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS-BIREME); são eles: idoso, atividade motora e qualidade de vida. A busca considerou as publicações dos últimos dez anos. Foram pesquisados artigos do período de 2002 a 2012, o que gerou uma melhor abordagem sobre o tema e resultou em 172 estudos: 142 da base de dados LILACS e 30 das referências na base da SciELO. Após a leitura dos resumos, segundo pertinência e consistência do conteúdo, foram observados os seguintes critérios de inclusão: estudos disponíveis na íntegra, em *open access*, de 2002 a 2012, publicações originais, nas línguas portuguesa, espanhola e inglesa, que adotaram em sua maioria uma abordagem quantitativa, considerando o objetivo do estudo e o protocolo de revisão elaborado previamente. Foram critérios de exclusão: artigos repetidos, artigos não acessíveis em texto completo, resenhas, anais de congresso, monografias, teses, editoriais, artigos que não abordaram diretamente o tema deste estudo e artigos publicados fora do período de análise. Ao todo, foram excluídos 162 artigos (137 da base de dados LILACS e 25 da base SciELO). Assim, após essa fase, iniciou-se a análise de 10 estudos completos.

Foi elaborado um quadro para a organização da análise dos artigos contendo os itens: tipo de publicação, ano, Fonte, autores, título, tema, método e objetivo. No que se refere ao nível de atividade física na população idosa e os benefícios da atividade física à saúde do idoso, a análise

*As vantagens da
prática de atividade
física para idosos
dependem de como
se processa o
envelhecimento e da
rotina da atividade
física praticada.*

em sua maioria se fez em termos quantitativos, resumindo os dados para formar as categorias: o nível de atividade física na população idosa e os benefícios da atividade física à saúde do idoso. Os resultados foram discutidos e sustentados com outras literaturas pertinentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos textos selecionados, tem-se, quanto ao tipo de publicação, que os dez estudos, apresentados no Quadro 1, são resultados de pesquisas e todos abordam o tema e os descritores utilizados na metodologia.

Com respeito ao ano de publicação, dois em 2008¹²⁻¹³, três em 2009^{3,7,14}, quatro em 2010¹⁵⁻¹⁸ e um artigo foi publicado em 2012¹⁹, demonstrando que houve lacunas de publicações na sequência de anos pesquisados.

Quanto aos tipos de estudos, foram assim classificados: descritivo-exploratório¹³; estudo de corte transversal^{3,14,15,16,19}; revisão de literatura^{7,17}; estudo quase-experimental do tipo *ex post facto*, descritiva e comparativa¹⁸. Todas as pesquisas adotaram em sua maioria a abordagem quantitativa, conforme critério de inclusão, exceto dois deles que tiveram como abordagem revisão de literatura^{7,17}, e um que não teve tipo de estudo esclarecido, do qual foram consideradas apenas as análises quantitativas.

Quadro 1 - Artigos selecionados com base em nível de atividade física na população idosa e benefícios da atividade física à saúde do idoso, segundo autores, ano de publicação, título, tipo e objetivo do estudo.

| AUTORES | ANO | TÍTULO | TIPO DE ESTUDO | OBJETIVO |
|--|------|--|---|---|
| Benedetti TRB, Borges LJ, Petroski EL, Gonçalves LHT ¹² | 2008 | Atividade física e estado de saúde mental de idosos | Estudo de corte transversal | Avaliar a associação entre nível de atividade física e o estado de saúde mental de pessoas idosas. |
| Navarro FM, Rabelo JF, Faria ST, Lopes MCL, MarconSS ¹³ | 2008 | Percepção de idosos sobre a prática e a importância da atividade física em suas vidas | Descritivo-exploratório | Caracterizar o perfil de idosos participantes de um projeto de assistência geriátrica quanto aos aspectos sociodemográficos e de interação familiar, bem como escrever a percepção dos mesmos sobre a influência das atividades físicas em sua vida. |
| Toscano JJO, Oliveira ACC ³ | 2009 | Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física | Estudo de corte transversal | Comparar a qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. |
| Pedrinelli A, Garcez-Leme LE, Nobre RSA ⁷ | 2009 | O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso | Revisão de literatura | Explicar como a atividade física pode trazer benefícios ao aparelho musculoesquelético dos idosos e expor quais são os exercícios usualmente indicados para essa população. |
| Santana MS, Maia EMC ¹⁴ | 2009 | Atividade física e bem-estar na velhice | Estudo de natureza quanti-qualitativa, de corte transversal | Investigar as representações sociais da atividade física na terceira idade. |
| Santana MS ¹⁵ | 2010 | Significado da atividade física para práticas de saúde na terceira idade | Estudo de natureza quanti-qualitativa, de corte transversal | Conhecer e descrever as representações da atividade física na terceira idade com o intuito de compreender como as necessidades e o valor social da atividade física na percepção do idoso se propõem para as práticas de saúde em geral e em benefício próprio. |
| Carvalho ED, Valadares ALR, Costa-Paiva LH, Pedro AO, Morais SS, Pinto-Neto AM ¹⁶ | 2010 | Atividade física e qualidade de vida em mulheres com 60 anos ou mais: fatores associados | Estudo de corte transversal | Avaliar o nível de atividade física, a qualidade de vida e os fatores associados em mulheres com 60 anos ou mais. |
| Maciel MG ¹⁷ | 2010 | Atividade física e funcionalidade do idoso | Revisão de literatura | Discutir a relação entre adesão à prática da atividade física e a funcionalidade do idoso. |

| AUTORES | ANO | TÍTULO | TIPO DE ESTUDO | OBJETIVO |
|--|------|---|---|---|
| Alencar NA, Souza Júnior JV, Aragão JCB, Ferreira MA, Dantas E ¹⁸ | 2010 | Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias | Estudo quase-experimental do tipo <i>ex post facto</i> , descritiva e comparativa | Analisar os níveis de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. |
| Tribess S, Júnior JSV, Oliveira RJ ¹⁹ | 2012 | Atividade física como preditor da ausência de fragilidade em idosos | Estudo epidemiológico de corte transversal | Analisar a atividade física em diferentes domínios (trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer) como preditor de ausência de fragilidade. |

Ao analisar a Fonte dos artigos, evidenciou-se que a maioria deles^(3,7,12,13,15,16,17,18,19) foi publicada em periódicos da área da saúde e editada no Brasil. Esse resultado mostra que a produção científica sobre os benefícios da atividade física à saúde do idoso e o nível de atividade física na população idosa vêm sendo cada vez mais abordados para a compreensão e adesão à prática de atividade física pela população idosa para a efetivação de um envelhecimento saudável.

Nível de Atividade Física na população idosa

É fato que as atividades físicas são de grande importância para a manutenção da boa saúde dos idosos, e que eles apresentam uma amplitude muito significativa de níveis de atividade física¹⁸.

Os níveis elevados de atividade física parecem intervir de maneira positiva por estarem associados às limitações funcionais que interferem, direta ou indiretamente, em todos os domínios da qualidade de vida relacionada com a saúde. A prática de atividade física pode intervir de forma diferente nos vários domínios da qualidade de vida na população idosa, e a relação do nível de atividade física com o aumento da percepção da qualidade de vida está relacionada com a saúde de forma diretamente proporcional. Assim sendo, um processo de intervenção no sentido de aumentar o nível de atividade física da população idosa menos ativa e a ampliação da possibilidade de demanda energética nos aspectos físicos pouco explorados por aquela população classificada como mais ativa, parece relevante³.

Portanto, a população idosa, ao iniciar qualquer prática de atividade física, deve realizar toda uma avaliação para saber se está apta e qual atividade física poderá fazer, pois tanto o organismo como a patologia variam de pessoa para pessoa.

Diante dos artigos expostos, observou-se que a qualidade de vida da população idosa que possui maior nível de atividade física é melhor do que as de menor nível. Assim,

é importante que haja um planejamento de ações voltadas para esse grupo populacional, o qual é crescente, no sentido de preparar a sociedade brasileira para um envelhecimento mais saudável, o que aumentará a qualidade de vida adicional adquirida ao longo de décadas³.

Benefícios da Atividade Física à saúde do idoso

A atividade física foi entendida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso. Logo, a promoção de um estilo de vida mais ativo na terceira idade tem sido utilizada como estratégia para desenvolver uma melhora nos padrões de saúde e na qualidade de vida. Assim sendo, a prática de atividade física tem sido amplamente incentivada por causa dos benefícios físicos e psicossociais¹⁵.

A atividade física é uma variável frequentemente citada na literatura como sendo de grande relevância para a saúde em geral.

No caso da terceira idade, há fortes evidências de que o idoso que se exercita obtém uma variedade de benefícios, inclusive menos enfermidades e aumento na capacidade de enfrentar o estresse diário¹⁴.

Segundo Toscano³, o Brasil dispõe de poucos dados sobre a prevalência da atividade física e sua relação com a qualidade de vida entre pessoas idosas, principalmente do sexo feminino. Porém, de uma forma significativa, a prática de atividade física pode contribuir de forma expressiva na qualidade de vida da população idosa, tanto pelo engajamento social que elas promovem quanto pelo estímulo positivo nos aspectos físicos, o que na prática resulta em maior autonomia.

No caso de indivíduos idosos, a atividade física se reveste de importância, visto que diversos declínios funcionais decorrentes do aumento da idade são devidos a um estilo de vida sedentário e a uma dinâmica psicossocial diferenciada. Contudo, uma vez que esses fatores são extrínsecos ao

envelhecimento, eles são passíveis de modificação. Então, a adoção de um estilo de vida mais saudável com a inclusão de uma atividade física regular poderá ser eficaz para um envelhecimento bem sucedido, já que minimizará o declínio do desempenho físico¹⁵.

Dentre as atividades importantes para a manutenção do equilíbrio, agilidade e capacidade funcional, as mais utilizadas são as caminhadas, exercícios de força e alongamento¹⁶.

Com isso, evidenciou-se que a prática da atividade física na população idosa tem grandes benefícios, pois exerce um grande impacto sobre algumas variáveis fisiológicas e funcionais os quais a população idosa está sujeita devido à idade.

Por isso, é importante estimular a prática de exercícios para todas as pessoas, independentemente da faixa etária, sexo, credo, considerando sempre as condições socioeconômicas, aspectos biológicos, familiares, culturais e sociais²⁰. Cuidando-se desses aspectos, evita-se a lógica da doença (órgãos, sistemas orgânicos, sinais, sintomas, sequelas, medicalização, ambiente hospitalar), adotando-se a lógica saúde (sensações, percepções, movimento e cultura, ação, função, expressão, autonomia, espaço social/espaço vida)²⁰.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o acentuado crescimento da população idosa e as dificuldades enfrentadas por ela em relação à saúde, a literatura pesquisada reforça que a prática de atividade física é capaz de melhorar a capacidade funcional dessa faixa etária. Atesta que a prática da atividade física pode ser um recurso terapêutico viável para diminuir o declínio funcional e muscular que ocorre com o envelhecimento, mesmo reconhecendo haver muitas dúvidas quanto à melhor forma de prescrever e de orientar a atividade física para a população idosa. Isso ocorre devido à necessidade de elaborar um programa específico e individualizado para cada

Torna-se importante a prática de atividade física pelos idosos, buscando a promoção da saúde, já que essa atividade mostrou-se importante para a qualidade de vida deles.

indivíduo, conforme suas necessidades.

Levando ainda em consideração que cada idoso possui a sua história de vida, diferente de qualquer outra, e o que pode significar qualidade de vida e bem-estar para ele pode ser diferente do que significa para o profissional da saúde.

Dessa forma, torna-se importante a prática de atividade física pelos idosos, buscando a promoção da saúde, já que essa atividade mostrou-se importante para a qualidade de vida deles.

REFERÊNCIAS

1. Aveiro MC, Aciole GG, Driusso P, Oishi J. Perspectivas da participação do fisioterapeuta no Programa Saúde da Família na atenção à saúde do idoso. CiencSaude Colet. 2011; 16(Supl1):1467-78.
2. Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais. Atenção à saúde do idoso. Belo Horizonte: SAS/MG; 2006. 186 p.
3. Toscano JJO, Oliveira ACC. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. RevBrasMed Esporte. 2009; 15(3):169-73.
4. Miranzi SSC, Ferreira FS, Iwamoto HH, Pereira GA, Miranzi MAS. Qualidade de vida de indivíduos com diabetes mellitus e hipertensão acompanhados por uma equipe de saúde da família. Texto Contexto Enferm. 2008; 17(4):672-9.
5. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4ª ed. Londrina: Midiograf; 2006.
6. Lustosa LP, Pacheco MGM, Liu AL, Gonçalves WS, Silva JP, Pereira LSM. Impacto do alongamento estático no ganho de força muscular dos extensores de joelho em idosas da comunidade após um programa de treinamento. RevBrasFisioter. 2010; 14(6):497-502.
7. Pedrinelli A, Garcez-Leme LE, Nobre RSA. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. RevBras Ortop. 2009; 44(2):96-101.
8. Caromano FA, Ide MR, Kerbauy RR. Manutenção na prática de exercícios por idosos. RevDepPsicol UFF. 2006; 18(2):177-92.
9. Carvalho AR, Tcka A. Aprimoramento da capacidade funcional de idosos submetidos a uma intervenção por isostretching. RevBrasFisioter. 2008; 12(4):268-73.
10. Hoefelmann CP, Benedetti TRB, Antes DL, Lopes MA, Mazo GZ, Korn S. Aptidão funcional de mulheres idosas ativas com 80 anos ou mais. Motriz: Rev EducFis. 2001; 17(1):19-25.
11. Ganong LH. Integrative reviews of nursing research. RevNurs Health. 1987; 10(1):1-11.

12. Benedetti TRB, BorgesLJ, Petroski EL, Gonçalves LHT. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. RevSaude Publica. 2008; 42(2):302-7.



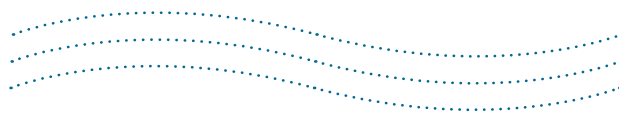
13. Navarro FM, Rabelo JF, Faria ST, Lopes MCL, Marcon SS. Percepção de idosos sobre a prática e a importância da atividade física em suas vidas. RevGauchEnferm. 2008; 29(4):596-603.



14. Santana MS, Maia EMC. Atividade física e bem-estar na velhice. RevSaude Publica. 2009; 11(2):225-36.

15. Santana MS. Significado da atividade física para práticas de saúde na terceira idade. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento. 2010; 15(2):239-54.

16. Carvalho ED, Valadares ALR, Costa-Paiva LH, PedroAO, Moraes SS, Pinto-Neto AM. Atividade física e qualidade de vida em mulheres com 60 anos ou mais: fatores associados. RevBrasGinecol Obstet. 2010; 32(9):433-40.



17. Maciel MG. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz: RevEduc Fis. 2010; 16(4):1024-32.

18. Alencar NA, Souza Júnior JV, Aragão JCB, Ferreira MA, Dantas E. Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. Fisioter Mov. 2010; 23(3):473-81.

19. Tribess S, Virtuoso Júnior JS, Oliveira RJ. Atividade física como preditor da ausência de fragilidade em idosos. RevAssocMed Bras. 2012; 58(3):341-47.



20. Silva ALF, Sousa AMM, Lopes CET, Pontes FC, Oliveira FCS, Teixeira MN, et al. Educação física na atenção primária à saúde em Sobral-Ceará: Desenhando saberes e fazeres integralizados. Sanare. 2009; 8(2):63-72.

