



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND FUNCTIONAL CAPACITY OF OLDER PEOPLE PRACTICING MUSCULATION

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CAPACIDAD FUNCIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES QUE PRACTICAN MUSCULACIÓN

Adeilton José dos Santos

Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil
Email: adeiltonjosan@hotmail.com

Lúcio Marques Vieira Souza

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Email: profedf.luciomarkes@gmail.com

Antenor de Oliveira Silva Neto

Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil
Email: antenoneto@hotmail.com

Jymmys Lopes dos Santos

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Email: jymmyslopes@yahoo.com.br

Dilton dos Santos Silva

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Email: diltonselvasu@hotmail.com

Jorge Rollemberg dos Santos

Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil
Email: jorge.rollemberg@hotmail.com

RESUMO

O envelhecimento populacional vem crescendo de forma constante em todas as partes no mundo. O presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física e a capacidade funcional de idosos praticantes de musculação. As variáveis estudadas foram: nível socioeconômico, o índice de massa corporal (IMC), avaliação do nível de atividade física e capacidade funcional. Como resultados a prevalência de mulheres (55%) e para Homens (45%), e a idade predominante foi dos 60 aos 70 anos (58%) e tempo de escolaridade de 0 a 4 anos (39%). Na classificação do IMC dos idosos foi observada a prevalência da eutrofia, para os níveis de atividades foram satisfatórios, ou seja, em sua maioria nos níveis ativos, e na capacidade funcional como independentes. Conclui-se que a atividade física é um importante aliado na melhoria dos diversos fatores que irão influenciar no processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Atividade Física; Capacidade Funcional; Idoso; Qualidade de Vida; Treinamento Físico.

ABSTRACT

Population aging is growing steadily in all parts of the world. The present study aimed to assess the level of physical activity and the functional capacity of elderly bodybuilders. The variables studied were: socioeconomic level, body mass index (BMI), assessment of the level of physical activity and functional



capacity. As a result, the prevalence of women (55%) and men (45%), and the predominant age was from 60 to 70 years old (58%) and schooling time from 0 to 4 years (39%). In the classification of the BMI of the elderly, the prevalence of eutrophy was observed, for the activity levels were satisfactory, that is, mostly in the active levels, and in the functional capacity as independent. It is concluded that physical activity is an important ally in improving the various factors that will influence the aging process.

Keywords: Physical Activity; Functional Capacity; Elderly; Quality of Life; Physical Training.

RESUMEN

El envejecimiento de la población está creciendo de manera constante en todas partes del mundo. El presente estudio tuvo como objetivo evaluar el nivel de actividad física y la capacidad funcional de los culturistas ancianos. Las variables estudiadas fueron: nivel socioeconómico, índice de masa corporal (IMC), valoración del nivel de actividad física y capacidad funcional. Como resultado, la prevalencia de mujeres (55%) y hombres (45%), y la edad predominante fue de 60 a 70 años (58%) y el tiempo de escolaridad de 0 a 4 años (39%). En la clasificación del IMC de los ancianos se observó la prevalencia de eutrofia, para los niveles de actividad fueron satisfactorios, es decir, mayoritariamente en los niveles activos, y en la capacidad funcional como independiente. Se concluye que la actividad física es un aliado importante en la mejora de los diversos factores que influirán en el proceso de envejecimiento.

Palabras clave: Actividad Física; Capacidade Funcional; Ancianos; Calidad de Vida; Entrenamiento Físico.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser entendido como uma série de múltiplas mudanças sociais, emocionais, psicológicas e fisiológicas do corpo, em decorrência dos anos e das experiências vividas pelo homem. Ele é um processo complicado, pois está relacionado com inúmeras modificações, afetando a funcionalidade das habilidades e capacidades motoras, originando redução da mobilidade e com isso ocasionando déficit na autonomia funcional (FARIA; MARINHO, 2004).

A população mundial vem apresentando desde décadas passadas, uma grande incidência do envelhecimento populacional como característica demográfica. A literatura apresenta que as alterações fisiológicas, em especial o envelhecimento não inicia na fase adulta, mas no decorrer de toda a vida, é somente quando as pessoas estão perto dos 60 anos de idade que as características desse processo se tornam mais evidentes (TEIXEIRA, 2011).

O envelhecimento populacional no mundo vem crescendo de forma constante, fazendo as populações de todas as partes do mundo se tornarem relativamente envelhecidas. Esses fatores são frutos de melhorias da qualidade de vida tais como: Melhorias na alimentação,

urbanização adequada, níveis de higiene melhorados e a introdução da atividade física (AREOSA; AREOSA, 2008).

Considerando-se que o envelhecimento da população é uma realidade, fatores como por exemplo as taxas de fertilidade no sentido do aumento da natalidade, e das crianças chegarem a idades mais avançadas para que a taxa de natalidade diminua e a população adulta se mantenha dinamicamente, e associados a esses fatores estão as necessidades de adoções de um estilo de vida saudável (FILHO, 2006).

O processo de envelhecimento para a sociedade enaltece a saúde como fator principal, acredita-se que indivíduos que apresentam maiores índices tendem a viver com melhor qualidade de vida. Em virtude do aumento da longevidade, busca-se viver mais, porém de forma mais saudável, o mais próximo dos preceitos indicados para essa população e com maior qualidade de vida, não esquecendo da necessidade da autonomia funcional e da vida sustentável (VILARTA, 2007).

A população idosa no Brasil cresce demograficamente em virtude dos avanços sociais e tecnológicos, como consequência dos avanços nas áreas: saúde, diagnóstico precoce de doenças, medicamentos e técnicas de medicina mais eficazes. A pirâmide populacional,



conforme o ritmo de envelhecimento da população brasileira estima que o cenário demográfico em 2030 inverta em relação às crianças, com uma maior predominância de idosos (MENDES et al., 2012).

A funcionalidade das habilidades e capacidades dos idosos dependem de como eles vivem, da mesma forma a observação da situação apresentada pelos mesmos será fruto da prática regular e progressiva da atividade física, essa essencial para que continuem independentes e autônomos, retardando assim os efeitos ocasionados pelo processo do envelhecimento (NETTO, 2007).

A prática de exercícios físicos realizada pelos idosos, enaltece a prerrogativa que o envelhecimento consciente está associado a busca de uma vida mais saudável e ativa, melhorando a percepção de saúde e os fatores que indicam a subjetividade da Qualidade de vida. Os benefícios da prática de atividade física são de extremo valor, pois altera toda a funcionalidade do sujeito (FARIA; MARINHO, 2004).

Os idosos que praticam atividades físicas regularmente têm maiores horas de sono, alimentação saudável e apresentarão uma melhor qualidade de vida, uma vez que a prática constante promove o aumento da expectativa de vida e ajuda na prevenção de doenças (SILVA et al., 2014). Além disso, poderá adiar cada vez mais os períodos da idade em que há um declínio da capacidade funcional, fazendo com que eles sejam funcionalmente independentes por muito mais tempo, evitando que outras pessoas tenham que cuidar deles em coisas básicas do cotidiano (SILVA et al., 2014).

Os idosos geralmente tem uma vida muito solitária, e a prática de atividade física pode promover mudanças de comportamento fazendo com eles se relacionem melhor, não somente com os familiares mas também com aqueles que frequentam grupos de atividades físicas, fazendo sentirem-se importantes e cada vez mais vivos (SILVA et al., 2014). O envelhecimento traz consigo uma série de fatores que provocam o declínio e diminuição da funcionalidade de vários sistemas funcionais, que ocorrem no

organismo de forma progressiva e irreversível (SEBASTIÃO et al., 2008).

A percepção e efeitos destas mudanças ocorrem de modo individual, diferenciando-se de um indivíduo para o outro, onde a capacidade de realização de atividades simples da vida diária, como por exemplo a sua capacidade funcional é o primeiro ponto de observação associada a diminuição da condição de saúde do idoso (SEBASTIÃO et al., 2008).

Neste sentido, o conceito de capacidade funcional pode ser definido como a dificuldade ou incapacidade na realização de tarefas diárias, e representa um risco elevado para a perda da independência funcional. A partir da avaliação da capacidade funcional é possível obter uma série de informações sobre os principais pontos que permitem identificar o perfil dos idosos, para posteriormente serem utilizados como ferramentas no auxílio e na definição de táticas para a promoção da saúde dos idosos, visando assim melhorar sua qualidade de vida (PAVARINI; NERI, 2000).

O treinamento de força, também chamado de musculação aqui no Brasil, é considerado com uma importante intervenção para manter e aumentar a massa muscular, visto que irá diretamente auxiliar numa melhor aptidão física (FONSECA et al., 2018). A prática deste tipo de treinamento também poderá promover aumento da força e da flexibilidade em idosos (DIAS; GURJÃO; MARUCCI, 2016). Portanto, o presente estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física e a capacidade funcional de idosos praticantes de musculação.

MATERIAS E MÉTODOS

Caracterização do Estudo

O presente estudo caracterizou-se como epidemiológico com delineamento transversal.

População e Amostra

A amostra foi constituída por 31 idosos praticantes de musculação, como critérios de inclusão foi adotado que teriam que ter acima de



60 anos, experiência prévia de pelo menos 03 meses, uma frequência de no mínimo 2x por semana, intensidade de leve a moderada e duração de até 60 minutos por sessão. Os critérios de exclusão estabelecidos foram para os que não estivessem de acordo com as respostas dadas no questionário, no tocante ao atendimento aos de inclusão.

Os voluntários foram informados sobre os objetivos do estudo, bem como todos os critérios da pesquisa envolvendo seres humanos, atendendo as orientações da Resolução no 196/1996, atualizada na Resolução no 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Sergipe (UFS), por meio do processo nº 69319717.0.0000.5546.

Procedimentos

Variáveis Sociodemográficas

Para informações acerca das variáveis sociodemográficas foi utilizado um instrumento autoaplicável contendo as variáveis: idade, sexo, escolaridade e inserção econômica. Esta última foi classificada em A, B, C, D e E, segundo a classificação da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP) outros instrumentos foram construídos a partir de questionários já validados:

Variáveis Antropométricas

Para avaliação dos Parâmetros Antropométricos levou-se em consideração: a massa corporal e a estatura, os quais foram obtidos por meio da utilização de uma balança com estadiômetro da marca Welmy (modelo W110H), sendo o estadiômetro escalonado em 0,1 cm e a balança com precisão de 0,1 kg. O IMC foi definido a partir da divisão da massa corporal (kg) pelo quadrado da estatura (m).

A aferição da estatura foi definida operacionalmente como a medida correspondente a distância entre a região plantar e o vértex. Para avaliação dos idosos foi solicitado que eles

ficassem descalços e posicionados anatomicamente sobre a base do estadiômetro, a qual forma um ângulo de 90° com a borda vertical do aparelho.

A massa corporal do avaliado foi distribuída igualmente em ambos os pés, e os braços permaneceram livremente soltos ao longo do tronco com as palmas das mãos voltadas para as coxas. A cabeça foi posicionada em conformidade com o plano de Frankfurt. O indivíduo ainda manteve os calcanhares unidos, tocando levemente a borda vertical do estadiômetro. O cursor do aparelho foi colocado no ponto mais alto da cabeça, com o avaliado em apneia inspiratória no momento da medida.

Nível de Atividade Física

Para avaliação do nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão adaptada – este instrumento trata da classificação do nível de atividade física com coeficientes de validade e reprodutibilidade similares a de outros instrumentos (BENEDETTI et al., 2004).

Capacidade Funcional

A Avaliação da capacidade funcional - Índice de Barthel (1965), atualizado por Diogo (2003), instrumento que levanta variáveis para avaliação do nível de independência funcional, Atividades da Vida Diária (AVDs): Locomoção na residência e ambiente externo, que entende como avaliação funcional a designação dada para uma função específica. Os resultados variam em uma pontuação de 0 a 100 em grau de independência na realização de diferentes atividades. A pontuação 0 corresponde aos indivíduos com maior dependência e 100 independência total.

Análise Estatística

Foi realizada por meio de frequência percentual dos dados coletados, no Software SPSS versão 22.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos forem abaixo descritos, representam a análise feita a partir da

obtenção dos dados de um questionário de identificação e outro de atividades realizadas.

Tabela 1 – Características sociodemográficas da amostra do estudo

Variáveis	%
Sexo	
Mulheres	55%
Homens	45%
Idade	
60 - 70 anos	58%
71 - 80 anos	32%
>81 anos	10%
Escolaridade (anos de estudo)	
0 a 4 anos	39%
5 a 8 anos	32%
9 ou mais anos	29%
Estado Civil	
Solteiro	4%
Casado	48%
Viúvo	48%

Fonte: Construção dos autores

De acordo com os dados obtidos foi observada a prevalência de mulheres (55%) para Homens (45%), e a idade predominante foi dos 60 aos 70 anos (58%), seguido de 71 aos 80 anos (32%), e somente 10% com idade igual ou superior aos 81 anos. Os níveis de escolaridade mais relatados foram de 0 a 4 anos de estudo (39%), de 5 a 8 anos (32%) e de 9 ou mais anos (29%), já o estado civil dos indivíduos foi observado uma igualdade entre os casados e os viúvos, ambos com 48%, e solteiro apenas 4%.

Ao observar-se o estudo realizado por Mazo e colaboradores (2007), cujo objetivo foi relacionar o nível de atividade física e a incidência de quedas com as condições de saúde

dos idosos de grupos de convivência, percebeu-se a semelhança nos resultados apresentados com o estudo, amostra teve uma maior prevalência de indivíduos do sexo feminino (85,5%), a média de idade foi de 70,85 anos, com grau de escolaridade de 1 a 3 anos (38,3%) e de 4 a 11 anos de estudos (39,8%).

Analisando o estudo feito por Mota e colaboradores (2006), sobre os níveis de atividade física no impacto do exercício regular na aptidão física e na capacidade funcional, bem como na saúde em indivíduos de ambos os sexos, observou-se uma predominância de mulheres (52%), uma idade média de 71,7 anos e grau de escolaridade de 4 a 11 anos (50%).

Tabela 2 – Classificação de IMC dos idosos

Classificação	Idade		
	60 – 70 anos	71 – 80 anos	> 81 anos
Baixo peso < 22 kg/m ² *	10%	6%	3%
Eutrofia 22 – 27 kg/m ²	32%	14%	-
Obesidade > 27 kg/m ²	23%	6%	6%

Nota: *Classificação do IMC para idosos. Classificação Valor de referência Fonte: Kamimura M. A. e colaboradores (2005).

Fonte: Construção dos autores



Sobre a classificação do IMC dos idosos foi observada a prevalência da eutrofia com 46%, com maioria entre 60 a 70 anos (32%), seguido de 71 a 80 anos (14%), a segunda classificação com predominância foi a de obesidade com 38% dos idosos na maioria com idade de 60 a 70 anos (26%) e igualdade nas faixas etárias de 71 a 80 anos e 81 ou mais anos com 6% para cada. A menor classificação foi a de baixo peso com prevalência de 60 a 70 anos (10%), seguido de 71 a 80 anos (6%) e 81 ou mais anos de idade (3%).

Observando o estudo feito por Souza e colaboradores (2013), com 131 idosos, a idade média encontrada foi de 78,9 anos. O objetivo de Avaliar a concordância entre diferentes classificações de Índice de Massa Corporal (IMC) e verificar modelos de fórmulas propostas para estimativa de peso e altura que podem ser aplicadas na população idosa do sul do país,

observou-se semelhança entre os dados apresentados e o estudo, foi analisado que 21 idosos (16%) se encontram com baixo-peso, 69 (52,7%) foram classificados como eutróficos e 41 (31,3%) como sobrepeso.

Demonstrando semelhança entre os resultados apresentados no presente estudo, Pereira e colaboradores (2004) com o objetivo de estudar o perfil de saúde de um grupo de idosas do Programa Municipal da Terceira Idade, do município de Viçosa/ MG, praticantes de atividade física, foi analisado que com idade de 60 a 64 anos, (13,3%) tem baixo peso, (40%) eutrofia e (46,7%) sobrepeso. Nas idades de 65 a 69 anos, (0%) baixo peso, (35,3%) eutrofia e (64,7%) sobrepeso. De 70 a 74 anos, (13,3%) baixo peso, (33,4%) eutrofia e (53,3%) sobrepeso, de 75 a 80 anos, (0%) baixo peso, (83,3%) eutrofia e (16,3%) sobrepeso.

Tabela 3 – Nível de atividade física e idade de idosos

Classificação	Idade		
	60 – 70 anos	71 – 80 anos	> 81 anos
Ativo	42%	15%	-
Muito ativo	6%	-	-
Regularmente ativo	6%	3%	6%
Sedentário	3%	16%	3%

Fonte: Construção dos autores

Sobre o nível de atividade física foi observado nas idades de 60 a 70 anos a predominância de ativo (42%), seguido de muito ativo e regularmente ativo, ambos com 6%, e sedentário (3%). Nas idades de 71 a 80 anos houve uma prevalência de ativos e sedentários com um valor de 16% para cada grupo, seguido de regularmente ativos (3%). Já na idade de 81 ou mais teve regularmente ativos (6%) e sedentários (3%).

Nelson e colaboradores (2007) apresentam para a prática de atividades físicas a recomendação que ao iniciar um programa deve procurar realiza-lo com baixos impacto e intensidade, fácil realização e de curta duração, uma vez que a pessoa idosa, geralmente, não apresenta um condicionamento físico desenvolvido, e devido a isto pode ter limitações

na capacidade de realização de movimentos simples.

Partindo do estudo de Conte (2004), realizado com 320 mulheres idosas (com sessenta ou mais anos de idade) que participavam de grupo de convivência, observou que 76,5% deles eram ativas fisicamente, sendo similar aos resultados nas idades de 60 a 70 anos e de 71 a 80 anos e sendo diferente na idade 81 anos ou mais.

Ao observar o estudo realizado por Cerri e Simões (2007), através de um estudo que levou em consideração a população dos EUA e do Brasil, teve como objetivo investigar os principais motivos que levaram idosos a aderirem à prática da hidroginástica. Os resultados da pesquisa demonstram que 58% dos idosos no Brasil tiveram como principal motivo para iniciarem essa atividade a orientação



médica; enquanto 76% dos idosos nos EUA apresentaram como razão a preocupação em manter-se saudável. O estudo concluiu que as diferenças motivacionais encontradas nesses grupos estão relacionadas com o nível socioeconômico, a escolaridade, e às deficiências em programas públicos de incentivo à prática de atividades físicas no Brasil.

Corroborando com estes achados, Ribeiro (2009) avaliou a atividade doméstica, atividade desportiva, atividade de tempos livres e o nível

de associação ao equilíbrio estático e dinâmico em indivíduos idosos, que realizaram um programa de atividade física e equilíbrio durante um mês. Os resultados revelaram que os indivíduos idosos sedentários apresentaram associações moderadas, referentes ao equilíbrio estático e dinâmico no teste de Tinetti. Os indivíduos idosos ativos apresentaram melhores resultados em equilíbrio comparativamente aos indivíduos idosos não ativos.

Tabela 4 – Avaliação da capacidade funcional

Classificação	Idade		
	60 – 70 anos	71 – 80 anos	> 81 anos
Independência total	55%	32%	10%
Dependentes	-	-	-

Fonte: Construção dos autores

Através da análise dos dados referente a avaliação da capacidade funcional dos idosos, obteve-se como resultados que todos os indivíduos da pesquisa possuem independência para realizar todas as atividades da vida diária. O estudo de Caldara, Lopez e Carral (2019), verificou num grupo de 25 idosos que fizeram 12 semanas de treinamento de força uma melhora significativa na independência funcional na avaliação através do Índice de Barthel.

Ao analisar o estudo de Fiedler e Peres (2008) cujo objetivo era estimar a prevalência de capacidade funcional inadequada e fatores associados na população idosa de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. Pode-se observar uma prevalência de capacidade funcional inadequada de 37,1%, o que difere dos resultados encontrados neste estudo.

Ferreira e colaboradores (2012) analisaram os fatores determinantes de um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional com 100 idosos de uma Unidade de Saúde da Família, em João Pessoa-PB. Apesar de 58% dos idosos analisados se situarem em uma faixa etária superior a 65 anos, e 7% deles estarem acima dos 85 anos, 100% dos idosos se mostraram como independentes funcionalmente, não necessitando de ajuda de outra pessoa para a realização de suas atividades da vida diária.

A importância da capacidade funcional para os idosos, está relacionada na possibilidade de proporcionar a simples execução de suas atividades básicas da vida diária, poderem viver sem a dependência de terceiros com as atividades rotineiras como: preparar refeições, realizar a limpeza da casa, tomar remédios, caminhar, comer, tomar banho, vestir-se, deitar e levantar da cama, ir ao banheiro em tempo, cortar as unhas dos pés, subir lances de escada, andar em direção a um local perto de casa, fazer compras e tomar condução sem a necessidade de auxílio.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou avaliar os níveis de atividade física e a capacidade funcional de idosos praticantes de atividade física, onde foram observados resultados significativos para os idosos ativos. Neste estudo foi registrado que os idosos praticantes de musculação, na sua maioria eram ativos e regularmente ativos, escolaridade predominante de 0 a 4 anos e eutróficos, além de poderem realizar atividades normalmente, vindo de encontro a outros dados encontrados, ressaltando a importância da atividade física para o envelhecimento.



Espera-se que esta pesquisa forneça subsídios para implementação e/ou melhoria de programas voltados para essa população, pois, assim como foi relatado, a tendência do aumento significativo

da população idosa nos próximos anos acarretará a necessidade de criação e atuação de políticas públicas para os idosos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AREOSA, Silvia Virginia Coutinho; AREOSA, Antonio Luiz. Envelhecimento e dependência: desafios a serem enfrentados. **Textos & contexto**, v. 7, n. 1, p. 138-150, 2008.

BENEDETTI, Tânia Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon; BARROS, Mauro Virgílio Gomes de. Aplicação do questionário internacional de atividade físicas para avaliação do nível de atividades físicas de mulheres idosas: validade concorrente e reprodutibilidade teste/ reteste. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 12, n. 1, p. 25-33, 2004.

CARDALDA, Irimia Mollinedo; LÓPEZ, Adriana; CARRAL, José Maria Cancela. The effects of different types of physical exercise on physical and cognitive function in frail institutionalized older adults with mild to moderate cognitive impairment. A randomized controlled trial. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 83, p. 223-230, 2019.

CERRI, Alessandra de Souza; SIMÕES, Regina. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Movimento**, v. 13, n. 1, p. 81-92, 2007.

CONTE, Eneida Maria Troller; LOPES, Adair da Silva. Qualidade de vida e atividade física em mulheres idosas. **Revista brasileira de ciências do envelhecimento humano**, v. 2, n. 1, p. 61-75, 2005.

DIAS, Raphael Mendes Ritti; GURJÃO, André Luiz Demantova; MARUCCI, Maria de Fátima Nunes. Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos. **Acta fisiátrica**, v. 13, n. 2, p. 90-95, 2016.

DIOGO, Maria José D'Elboux. Avaliação funcional de idosos com amputação de membros inferiores atendidos em um hospital universitário. **Revista latino-americano de enfermagem**, v. 11, n. 1, p. 59-65, 2003.

FARIA, Luisa; MARINHO, Cláudia. Atividade física, saúde e qualidade de vida na terceira idade. **Revista portuguesa de psicossomática**, v. 6, n. 1, p. 93-104, 2004.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena e colaboradores. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto & contexto**, v. 21, n. 3, p. 513-518, 2012.

FIEDLER, Mariarosa Mendes; PERES, Karen Glazer. Capacidade funcional e fatores associados em idosos do sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Caderno de saúde pública**, v. 24, n. 2, p. 409-415, 2008.

FILHO, Wilson Jacob. Atividade física e envelhecimento saudável. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 20, p. 73-77, 2006.



FONSECA, Ana Ilian Santos e colaboradores. Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 12, n. 76, p. 556-563, 2018.

KAMIMURA, Maria Ayako e colaboradores. Métodos de avaliação da composição corporal em pacientes submetidos à hemodiálise. **Revista de Nutrição**, v. 17, n. 1, p. 97-105, 2004.

MAZO, Giovana Zarpellon e colaboradores. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Revista brasileira de fisioterapia**, v. 11, n. 6, p. 437-442, 2007.

MENDES, Antonio da Cruz Gouveia e colaboradores. Assistência pública de saúde no contexto da transição demográfica brasileira. **Cadernos de saúde pública**, v. 28, n. 5, p. 955-964, 2012.

MOTA Jorge e colaboradores. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 20, n. 3, p. 219-25, 2006.

NELSON, Mirian e colaboradores. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine Science Sports Exercise**, v. 39, n. 8, p. 1435-1445, 2007.

NETTO, Matheus Papaléo. **Tratado de gerontologia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Atheneu. 2007.

PAVARINI, Sofia Cristina Iost; NERI, Anita Liberalesso. Compreendendo dependência, independência e autonomia no contexto domiciliar: conceitos, atitudes e comportamentos. In: DIOGO, Maria José D'Elboux; DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira. **Atendimento domiciliar: um enfoque gerontológico**. Rio de Janeiro: Atheneu, p. 49-70, 2000.

PEREIRA, Renata Junqueira e colaboradores. Perfil de saúde de idosas, praticantes de atividade física, cadastradas no programa municipal da terceira idade do município de Viçosa – MG. **Revista médica Minas Gerais**, v. 14, n. 4, p. 239-43, 2004.

RIBEIRO, Telmo de Vasconcelos. **Estudo do equilíbrio estático e dinâmico em indivíduos idosos**. 2009. 158f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto). Universidade do Porto, Porto, Portugal. 2009.

SEBASTIÃO, Émerson e colaboradores. Efeitos da prática regular de dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos. **Revista da educação física**, v. 19, n. 2, p. 205-214, 2008.

SILVA, Nádia e colaboradores. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. **Revista HUPE**, v. 13, n. 2, p. 75-85, 2014.

SOUZA Raphaela e colaboradores. Avaliação antropométrica em idosos: estimativas de peso e altura e concordância entre classificações de IMC. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 16, n. 1, p. 81-90, 2013.

TEIXEIRA, Ana Cristina; BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga. Avaliações psicossociais de adultas na meia idade. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 2, n. 1, p. 56-73, 2011.



VILARTA, Roberto e colaboradores. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida**. Campinas, SP: IPES Editorial; 2007.

Dados do autor:

Email: adeiltonjosan@hotmail.com

Endereço: Avenida Murilo Dantas, 300, Bairro Farolândia, Aracaju, SE, CEP 49032-490, Brasil.

Recebido em: 15/05/2020

Aprovado em: 29/09/2020

Como citar este artigo:

SANTOS, Adeilton José dos e colaboradores. Nível de atividade física e capacidade funcional de idosos praticantes de musculação **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 73-82, set./ dez., 2020.