Relação entre exercício físico e comportamento social no idoso

Laís Zolin[1], Fábio Ricardo Acencio[1,2], Leonardo Pestillo de Oliveira[2*], Mateus Dias Antunes[3*]

[1]Universidade Unopar, Cianorte-PR, Brasil
[2]Universidade Cesumar, Maringá-PR, Brasil
[3]Centro Universitário Estácio, Santo André-SP, Brasil

*Autor correspondente: mateusantunesprof@gmail.com

Resumo:
Este trabalho objetiva verificar por meio de uma revisão bibliográfica a relação entre o exercício físico e o comportamento social na qualidade de vida do idoso. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica por meio de buscas em periódicos nacionais e internacionais indexados nas bases de dados Scielo, Lilacs e Medline. Os descritores utilizados foram: relações sociais, envelhecimento, idoso, exercício físico e promoção da saúde nos idiomas português e inglês. Após selecionar os artigos, para extrair as definições sobre o tema procedeu-se à leitura dos mesmos. Os resultados apontam que um estilo de vida ativo, com prática regular de exercícios físicos é eficaz para a manutenção da capacidade funcional dos idosos. Consequentemente, com melhores condições físicas e mentais, apresentam melhores relações sociais, maior integração na sociedade. Sendo assim, conclui-se que a prática de exercícios físicos influencia positivamente à saúde dos idosos, contribui para a manutenção das capacidades funcionais e é fundamental para a qualidade de vida.
Palavras chave:
Relações Sociais; Envelhecimento; Exercício Físico; Promoção da Saúde.

Abstract:
This study aims to examine through a literature review the relationship between physical exercise and social behavior in the quality of life of the elderly. A bibliographic search was conducted by searching national and international journals indexed in the Scielo, Lilacs, and Medline databases. The descriptors used were: social relations, aging, elderly, physical exercise, and health promotion in both Portuguese and English languages. After selecting the articles, definitions on the topic were extracted through their reading. The results indicate that an active lifestyle, with regular practice of physical exercises, is effective for maintaining the functional capacity of the elderly. Consequently, with better physical and mental conditions, they exhibit improved social relationships and greater integration into society. Thus, it is concluded that the practice of physical exercises positively influences the health of the elderly, contributes to the maintenance of functional capacities, and is fundamental to the quality of life.
Keywords:
Social Relations; Aging; Physical Exercise; Health Promotion.

Resumen:
Este estudio tiene como objetivo examinar, mediante una revisión bibliográfica, la relación entre el ejercicio físico y el comportamiento social en la calidad de vida de las personas mayores. Se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica en revistas nacionales e internacionales indexadas en las bases de datos Scielo, Lilacs y Medline. Los descriptores utilizados fueron: relaciones sociales, envejecimiento, personas mayores, ejercicio físico y promoción de la salud en los idiomas portugués e inglés. Después de seleccionar los artículos, se extrajeron definiciones sobre el tema mediante su lectura. Los resultados indican que un estilo de vida

activo, con práctica regular de ejercicios físicos, es eficaz para mantener la capacidad funcional de las personas mayores. En consecuencia, con mejores condiciones físicas y mentales, presentan relaciones sociales mejoradas y una mayor integración en la sociedad. Por lo tanto, se concluye que la práctica de ejercicios físicos influye positivamente en la salud de las personas mayores, contribuye al mantenimiento de las capacidades funcionales y es fundamental para la calidad de vida.
Palabras clave:
Relaciones Sociales; Envejecimiento; Ejercicio Físico; Promoción de la Salud.

Introdução

O crescimento mundial da população idosa acontece tanto em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento (Almeida, 2017). A projeção de aumento no Brasil da população idosa para 2030 é superior a 60 milhões de indivíduos com idade acima de 60 anos. Neste sentido, áreas de conhecimento, voltado para o aspecto da promoção da saúde, cabe investigar variáveis que possam auxiliar os idosos no processo de envelhecimento (Lamboglia et al., 2014).

O sedentarismo e o estilo de vida inadequado acoplado a alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento podem influenciar no aparecimento de doenças crônico-degenerativas. Com os níveis de exercício físico em declínio, ocorre também à redução de capacidade funcional e consequentemente o indivíduo entra em um processo de regressão biopsicossocial, levando a uma situação frequente de isolamento social (Abdala, Barbieri, Bueno, & Gomes, 2017).

Para tanto, o exercício físico traz benefícios para realização das suas atividades diárias, como também na saúde, nos fatores biológicos, psicológicos e sociais (Silva, Lima, Almeida, Gregório, & Nascimento, 2017). Por meio de programas de atividades físicas o indivíduo pode alcançar a diminuição do stress, inibir o sedentarismo e principalmente manter a capacidade funcional, sentindo-se útil a sociedade (Abdala et al., 2017).

A importância do hábito da prática do exercício físico regular, para qualquer indivíduo, traz benefícios não só biológico, mas também psicossocial (Silva et al., 2017).

Os benefícios podem ser alcançados com qualquer modalidade esportiva ou recreativa. Algumas consequências positivas dos efeitos biológicos, já são mais que comprovadas, o idoso por meio do exercício físico regular, mantém um padrão funcional para a realização de tarefas diárias, seja ela profissional ou recreativa. Os benefícios sociais do exercício físico em grupo, inibe o isolamento do idoso, favorece uma mudança de comportamento e proporciona contatos sociais com maior intensidade (Silva, Brasil, Furtado, Costa, & Farinatti, 2014).

A prática de exercício físico regular contribui para a diminuição da perda de capacidades físicas, e proporciona uma manutenção e redução dos efeitos do processo de envelhecimento, além de prevenir doenças ligadas ao sedentarismo, promovendo a saúde, e, consequentemente, a qualidade de vida deste indivíduo (Zago, 2016).

A qualidade de vida abrange dimensões que interagem com a saúde que são o bem-estar físico, capacidade funcional, emocional e mental, incluindo aspectos de relacionamento com os amigos, a família e o trabalho (Lopes et al., 2014).

A qualidade de vida e o exercício físico são temas de estudos com idosos geralmente ligados há doenças não contagiosas (Costa, 2016) ou comparando tipos de atividades entre populações idosas ativas e não ativas (Tanaka, 2016; Squarcini, 2015).

Desta forma espera-se que idosos com estilo de vida saudável e com boas relações sociais, estejam predispostos a ter uma melhor qualidade de vida. O exercício físico e seus benefícios auxiliam neste processo, estimulando principalmente as capacidades motoras desses indivíduos, tornando essencial para a promoção da saúde, prevenção de doenças e melhor qualidade de vida desta população (Nogueira et al., 2016; Gozzi, Sato, & Bertoline, 2012).

Contudo, algumas atividades podem causar um melhor efeito nas capacidades funcionais e outras no comportamento social, a integração entre os benefícios parece ser favorável a uma promoção da saúde adequada ao idoso, pois ter capacidade funcional sem as relações sociais e vice versa pode acarretar doenças físicas ou mentais, influenciando negativamente na qualidade de vida, sendo assim o presente estudo se faz necessário com a pretensão de investigar se o nível de capacidade funcional e as relações sociais sofrem influência do tipo de exercício físico praticado (Emídio et al., 2017).

Diante do exposto, surge um questionamento: Qualquer exercício físico pode melhorar a capacidade funcional e o comportamento social? Diante deste problema, este estudo pretende analisar a capacidade funcional e o comportamento social de idosos praticantes de exercício físico. O objetivo do presente estudo foi verificar por meio de uma revisão bibliográfica a relação entre o exercício físico e o comportamento social na qualidade de vida do idoso.

Métodos

Para o desenvolvimento do presente estudo foi realizada uma pesquisa bibliográfica nos anos de 2011 a 2016. A revisão bibliográfica consiste na utilização da pesquisa com

documentação indireta, com base no levantamento de dados a partir de fontes já coletadas, publicações avulsas e escrita impressa.

Dessa forma é possível colocar o pesquisador em contato direto com o que já foi publicado sobre o assunto. A busca foi realizada por meio de periódicos nacionais e internacionais indexados nas bases de dados Scielo, Lilacs e Medline. Os descritores utilizados foram: Relações Sociais, Envelhecimento, Idoso, Exercício Físico e Promoção da Saúde, nos idiomas português e inglês.

O período de busca foi entre os meses de janeiro a fevereiro de 2017 e após selecionar os artigos, para extrair as definições sobre o tema procedeu-se à leitura dos mesmos.

Resultados e Discussão

De acordo com as estimativas divulgadas, está havendo uma elevação no número de idosos no Brasil em termos reais e percentuais. De forma geral, a diminuição nas taxas de natalidade, aumento da expectativa de vida, diminuição das taxas de mortalidade, aperfeiçoamento no desenvolvimento da medicina tem contribuído para esse aumento. Esses dados apresentam no Brasil que atualmente os idosos representam 8,17% da população e a projeção para o ano 2030 é que esse percentual suba para 13,44% (IBGE, 2017).

O processo de envelhecimento é inevitável à natureza humana, é um processo natural e irreversível, traz consigo uma perda progressiva de modo estrutural e funcional no organismo. Várias alterações fisiológicas estão associadas ao envelhecimento, como por exemplo, hipotrofia muscular, fraqueza funcional, dentre outras (Silva et al., 2016).

O envelhecimento pode ser compreendido como o processo cronológico pelo qual um indivíduo se torna mais velho, conceitualmente, o envelhecimento é um processo, a velhice é uma fase da vida e o velho ou idoso é o resultado final, ou seja, todos os conceitos juntos constituem um conjunto, cujos componentes estão intimamente ligados. É um tema complexo que envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida, eventos sociais) que interagem influenciando a maneira pela qual envelhecemos de fato, o envelhecimento, esse processo biológico normal e não deve ser encarado como uma doença, mas como um processo natural caracterizado pela perda progressiva das capacidades funcionais, culminado com a morte (Pereira et al., 2017).

O corpo humano pode ser comparado a uma máquina, para que haja um funcionamento adequado é necessária uma utilização constante, caso não haja utilização pode

acelerar o declínio de capacidades físicas, cognitivas e influenciar nas relações sociais (Vieira et al., 2017).

Durante o processo de envelhecimento, os órgãos internos apontam sinais de cansaço ou de falta de cuidado, como, por exemplo, dores musculares ou articulares, problemas respiratórios ou circulatórios, como também fatores externos, como cabelos brancos, rugas nas mãos e no rosto, flacidez entre outros (Priario et al., 2016).

Os benefícios do exercício físico na terceira idade

O exercício físico para idosos tem se destacado como elemento importante para a melhoria da qualidade de vida, porém a prática da mesma não impedirá o envelhecimento, mas contribuirá em aumentar ou manter a aptidão física. Também potencializa a melhora do bem estar funcional, resgata o idoso para o meio social, proporcionando oportunidades de novas amizades, sendo considerado um dos fatores indispensáveis para atingir um ideal de qualidade de vida (Annes, Mendonça, Lima, Lima, & Aquino, 2017).

O estilo de vida que uma pessoa leva pode influenciar no processo de envelhecimento, por isso é importante envolver-se em atividades prazerosas que ocupem o tempo livre do qual se dispõe, que auxiliem a sentir-se melhor, aceitar a si mesmo e aos demais (Bueno et al., 2017). A manutenção de um estilo de vida ativo e saudável pode diminuir as alterações morfofuncionais que aparecem com o decorrer da idade (Annes et al., 2017).

A importância da adoção de um estilo de vida ativo (prática de exercícios físicos regulares) para o idoso serve não só como mecanismo de melhora no bem estar, autoestima e qualidade de vida, mas também na promoção da saúde e prevenção de doenças ligadas ao sedentarismo (Fechine & Trompieri, 2015).

Atividades simples, como caminhadas, viagens de lazer, podem proporcionar uma melhoria no bem estar físico e psicológico dos idosos (Silva et al., 2017). Adicionalmente, pesquisas indicam que a prática regular de exercícios físicos é eficaz para melhorar o estado de saúde física e psicológica em qualquer idade, trazendo benefícios na prevenção e redução das perdas funcionais causadas pelo envelhecimento (Amaral et al., 2017). Estudos tem demonstrado que programas de condicionamento físico, seja de força ou resistência, contribuem para melhor qualidade de vida do idoso. A atividade física ainda tem sido recomendada para a manutenção da saúde, de forma a recuperar a força muscular dos idosos. Tais atividades podem reduzir o risco de enfermidades e transtornos comuns nos idosos, como por exemplo, diabetes, hipertensão, ansiedade, depressão entre outras (Guimarães & Navarro,

2010; Esteves, Andreato, Pastório, Versuti, Almeida, & Moraes, 2011; Castro, Lima, & Duarte, 2016).

Apesar dos benefícios proporcionados pela atividade física, grande parte da população não se exercita em níveis suficientes para alcançar resultados satisfatórios para melhoria da qualidade de vida e redução nos riscos de enfermidades (Clementino, 2012). Com isso, doenças associadas ao estilo de vida sedentário na terceira idade, tem se tornado uma preocupação de saúde pública mundial (Esteves et al., 2011). Frente a esse problema, vale lembrar que cada vez mais, a prática regular de exercício físico vem a proporcionar um envelhecimento saudável, preservando a qualidade de vida, com autonomia e independência para realizar as atividades da vida diária (Oliveira, Azevedo, & Cardoso, 2017).

De forma complementar, o Brasil também passa por um envelhecimento populacional. Dados demográficos mostram que no ano 2000 a parcela de idosos representava 8,6% da população, subindo para 10,7% em 2010 e projeções estatísticas estimam que 15% da população brasileira será de idosos em 2025, chegando ao sexto lugar no ranking mundial. Desta forma, associado ao aumento da expectativa de vida, é necessário que se invista em melhores condições de vida na velhice, para que se possa envelhecer de forma ativa e saudável (Vicente & Santos, 2013).

Exercícios físicos na prevenção de patologias

Quanto mais ativo for o indivíduo, menos problemas físicos ele deverá enfrentar ao longo do envelhecimento. Inúmeros são os benefícios dos exercícios na terceira idade, destacando-se aumento da massa corporal, diminuição das dores musculares e nas articulações, melhoria vascular, aumento da força e flexibilidade, além de melhorar a autoestima e autoconfiança. A realização de exercícios físicos tem se mostrado eficaz na prevenção de doenças crônicas, como o diabetes, doenças cardiovasculares, melhorando a capacidade funcional do idoso (Pereira, 2017).

Os exercícios físicos desempenham um papel muito importante na preservação da qualidade de vida dos idosos, apresentando vários efeitos benéficos para saúde, resultando em efeitos tanto na promoção da saúde, como na prevenção etratamento de doenças características da terceira idade (Viana, 2017). Estudos apresentaram melhorias no metabolismo de forma geral, com redução na frequência cardíaca em repouso, redução da pressão arterial e inclusive redução no percentual de gordura corporal (Do Nascimento & Pinheiro, 2013; Barbosa et al., 2015). Contudo, é extremamente indicado que sejam recomendados para os idosos os exercícios de baixo impacto, diminuindo o risco de lesão no

organismo, como por exemplo, natação, hidroginástica, ciclismo, entre outras (Faria & Santos, 2012).

A prática de exercícios aeróbicos, como caminhar, correr, pedalar, nadar, dentre outros, trazem benefícios aos idosos quando realizadas com intensidade moderadas a vigorosa, sempre supervisionadas e acompanhadas por um profissional da área (Cordeiro, 2014). Da mesma forma, exercícios de força muscular também são importantes para manter níveis razoáveis de força muscular durante o processo de envelhecimento. Ganhos comprovados em estrutura muscular, óssea, articular e cardiovascular levaram à aceitação dos treinamentos de força muscular a fim de conservar a autonomia e a capacidade de trabalho do idoso. Nesse sentido, as atividades físicas devem ser prescritas por um profissional da área em termos de intensidade, frequência, duração e progressão, respeitando as limitações da idade e as preferências individuais (Silva et al., 2014).

Ratificando as informações, praticar atividade física pode ser uma forma de prevenção, reabilitação e manutenção dos componentes da aptidão física, que são elementos diretamente ligados a independência e a autonomia da pessoa idosa. Ajustar de forma adequada os exercícios de acordo com a capacidade física de cada idoso, e atentar-se a possíveis sintomas que possam surgir, devido aos esforços provocados pela atividade física, é de fundamental importância (Benedetti & Petroski, 2012).

A saúde do idoso não é medida apenas pela ausência de doenças, mas também pela manutenção da sua capacidade funcional, ou seja, a possibilidade de realizar suas atividades diárias de forma independente, como por exemplo, limpar a casa, tomar banho, etc. Dessa forma, os pesquisadores destacam em seu trabalho, a autonomia e independência na velhice como principal parâmetro para determinar a qualidade de vida dos idosos, onde o indivíduo que tenha capacidade de determinar e realizar seus desígnios, com habilidades físicas e mentais preservadas, evidentemente será saudável (Valério & Ramos, 2014).

Um idoso pode ser feliz e saudável mesmo apresentando um quadro de hipertensão ou diabetes, tomando ou não remédios diariamente, desde que seja capaz de realizar suas atividades de rotina, praticar suas atividades físicas de acordo com suas condições físicas, ou seja, cuidar da sua vida de forma independente (Guimarães et al., 2012).

Existem doenças que são comuns ao envelhecimento, por exemplo, hipertensão, diabetes, problemas cardíacos, que certamente são potencializadas devido à falta de atividade física associada a maus hábitos alimentares, ou seja, não é resultado exclusivo da velhice (Salim et al., 2011). Como o envelhecimento ocorre gradualmente, o sistema imunológico torna-se mais lento, portanto, cabe ao indivíduo, adequar-se a uma vida independente, com

atividade física, cuidados com a alimentação e convívio social, contribuindo para a preservação da qualidade de vida na velhice (Fonseca et al., 2012).

Nas últimas décadas houve um aumento crescente na população de indivíduos considerados idosos, acima de sessenta anos. Alguns estudos destacam cada vez mais os benefícios das atividades físicas na conservação da capacidade funcional dos idosos, buscando manter o bom desempenho na execução das atividades cotidianas (Coelho et al., 2012). Melhorias nas condições de vida estão associadas ao aumento na expectativa de vida. Nesse contexto, os pesquisadores recomendam buscar alguma ocupação e manter o convívio social, contribuindo assim para uma vida saudável na terceira idade, cultivando a afeição e um bom relacionamento no ambiente em que vive, podendo evitar inclusive quadros de angústia, prejuízos emocionais e até depressão (Cipriani et al., 2010; Mazo & Benedetti, 2010; Menezes, Virtuoso, & Mazo, 2015). Outros estudos, mostram a importância da promoção da saúde no envelhecimento saudável (Antunes; Bertolini; Marques, 2019; Francescato Torres et al., 2019; Oliveira et al., 2019; Gouvêa et al., 2017).

Introdução sobre comportamento social

Além das alterações morfológicas, bioquímicas e funcionais, o envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, causa declínio também das capacidades psicológicas, que interferem na adaptação do indivíduo a meio ambiente afetando possivelmente seu comportamento social (Oliveira et al., 2015).

As transformações do envelhecimento trazem inúmeras modificações na vida e no organismo dos indivíduos, estando relacionada à idade biológica, considerada a verdadeira idade do indivíduo, ou à idade funcional, que representa a capacidade do indivíduo executar as atividades cotidianas no ambiente em que se encontra (Gontijo et al., 2016). Acerca da idade biológica, há uma certeza que não se pode parar o avanço ou escapar do envelhecimento, contudo, para se viver mais tempo e aumentar a idade funcional, deve-se manter desde cedo uma alimentação balanceada, um estilo de vida saudável, com atividades físicas regulares e um bom convívio social (Carneiro & Falcone, 2016).

Comportamento social é compreendido como a forma em que as pessoas se interagem com outros, ou seja, ação, pensamento, fala e aprendizagem (Cyrino et al., 2016). A relação entre duas pessoas num ambiente comum se refere ao comportamento social. Por se tratar de um termo de contraposição ao comportamento individual, sugere-se que as pesquisas sejam fundamentadas nas mesmas teorias filosóficas, teóricas, metodológicas e conceituais (Vieira, Coutinho, & Saraiva, 2016).

Influência dos ambientes sociais na qualidade de vida

São em ambientes sociais que ocorre grande parte do comportamento humano, sendo que a integração, ou seja, a relação entre indivíduos é que caracteriza esses ambientes (Santos & Marinho, 2016). O fato do ser humano ouvir, falar e ter capacidade de comunicação por meio de signos linguísticos influencia neste ambiente. Contudo, o ambiente social pode apresentar características de fatores não sociais como estímulos antecedentes e consequências de ações já realizadas que interfere na relação com o outro (Fhon et al., 2016).

Para uma melhor qualidade de vida é essencial que os idosos estejam engajados em atividades prazerosas e que auxilie no conhecimento e compreensão das limitações do seu corpo, desta forma ele poderá aceitar-se dentro do processo de envelhecimento e sentir-se melhor em relação aos outros. Manter os idosos independentes e ativos com programas de exercício físico direcionado a capacidade de execução desta população pode criar um contexto positivo e agradável para uma promoção de qualidade de vida (Buch & Bagnara, 2011).

Principais características do envelhecimento é o declínio físico e mental que levam às alterações de ordem social e psicológica, classificado como senescência ou senilidade (Pinheiro et al., 2016). A senescência pode ser considerada um envelhecimento sadio, trata-se de um fenômeno físico identificado pela idade cronológica, onde o declínio físico e mental não é nulo, mas ocorre de forma lenta. Já a senilidade, é caracterizada pelo declínio físico e desorganização mental, onde se pode notar alterações na coordenação motora, irritabilidade e perda de memória. Esse desequilíbrio biológico provoca restrições nas atividades do dia a dia, onde as alterações sociais e psicológicas podem levar o idoso a ter baixa autoestima e medo de solidão (Buch & Bagnara, 2011).

Felizmente, os idosos do século XXI tem se caracterizado pela busca de um novo estilo de vida, onde corpo e mente devem estar ativos, por meio de atividades físicas, de lazer, ao frequentarem os grupos de idosos, entre outras. Programas para terceira idade são cada vez mais comuns, como os Grupos de Terceira Idade, Grupos de Convivência, que apresentam diferentes propostas de melhor aproveitamento do tempo livre dos idosos e integração dos indivíduos por meio de diversas atividades. Os espaços de convívio possibilitam a construção de amizades e companheirismo, além de promover novas identidades sociais, que é fundamental para preservar a qualidade de vida (Oliveira et al., 2016).

Importância das atividades grupais na senescência

Em um estudo com grupos de terceira idade onde os sujeitos do estudo afirmaram que gostam de participar e, sobretudo, a maioria ressalta que conseguiu alcançar notórios benefícios em sua vida, principalmente em relação à possibilidade de diálogo, valorização, criação e manutenção de amizades. O trabalho salienta que o envelhecimento constitui uma etapa normal do ciclo da vida, o estilo e os hábitos de vida influenciam diretamente no bem estar do indivíduo (Both, Leite, Hildebrandt, Pilati, Stamm, & Jantsch, 2013). Nesse contexto, as atividades grupais trazem benefícios diretos na terceira idade, sendo um espaço de atenção, escuta e acolhimento além da possibilidade de realizar um processo de educação continuada em saúde (Cavalcante & Freitas, 2016).

A aplicação da arte-terapia associada às atividades físicas nos grupos de convivência também apresenta características com fins terapêuticos, com atividades laborais, lúdicas, culturais e/ou religiosas. Tais atividades possibilitam aos indivíduos explorar suas potencialidades, podendo promover inclusive prevenção e controle de transtornos psicossociais, como a depressão, por exemplo. Esses grupos podem auxiliar na busca pelo sentido da vida, na melhora da autoestima e senso de humor, promovendo no mínimo vínculo entre as pessoas e inclusão social (Amaral, Oliveira, & Saltarelli, 2017).

Os grupos de terceira idade contribuem significativamente para manter os idosos ativos, evitando principalmente a exclusão e a solidão. Outro aspecto social importante desses grupos é a inclusão social, pois se observa nessa faixa etária, uma diminuição das diferenças sociais dos indivíduos, como parte uma estratégia de inserção do idoso na sociedade realizada pelos grupos de convivência (Both et al., 2013).

A solidão, que pode ser muito comum na terceira idade, predispõe a depressão, caracterizada por ser a doença psiquiátrica mais comum entre os idosos. Normalmente, quadros de depressão na terceira idade não são diagnosticados ou tratados. Dessa forma, indivíduos deprimidos tornam-se insatisfeitos e, impossibilitados de trabalhar, sofrem também uma redução no seu nível socioeconômico, reduzindo drasticamente a qualidade e expectativa de vida, podendo levar ao suicídio (Crichi, Polaro, & Gonçalves, 2017).

Não há dúvidas de que o convívio e as relações sociais podem promover melhores condições de saúde para os idosos. Laços sociais e o apoio de amigos e família são fundamentais para a manutenção da saúde, reduzindo inclusive situações de estresse característicos das dificuldades enfrentadas nessa faixa etária. Nesse contexto, estudos mostraram uma redução da mortalidade geral, menor frequência de hipertensão arterial sistêmica e menor risco de demência nos casos de idosos com maior apoio social (Amaral et al., 2013).

Pesquisas indicam que no Brasil, são as idosas que participam mais que os idosos nas atividades das comunidades e de grupos de convivência, com participação muito mais ativa do que desempenhava na sua própria casa em sua vida adulta. Com isso as mulheres desempenham um papel importante na criação de uma rede de apoio social, participando ativamente das atividades da comunidade (Oliveira et al., 2014). Contudo, se o apoio social for inadequado, pode haver um efeito contrário e causar problemas psicológicos, podendo causar isolamento social, bem como declínio da saúde e do bem estar geral do idoso. Como por exemplo, a falta de apoio familiar e social, podendo levar à institucionalização dos idosos, muitas vezes pode ser uma boa opção, mas por outro lado, também pode comprometer a saúde física e mental do indivíduo (Vicente & Santos, 2013).

Nos últimos anos, é crescente o número de indivíduos que atingem 80 anos ou mais. Pesquisas recentes verificaram que embora haja uma tendência de melhora, no Brasil a maioria das pessoas não se prepara adequadamente para envelhecer preservando a qualidade de vida. Limitações decorrentes da idade e também falta de preparação financeira para aposentadoria, muitas vezes restringe o convívio social do idoso ao próprio ambiente familiar (Barbosa et al., 2017). A sociedade brasileira muitas vezes falha em reconhecer e valorizar a experiência de cada indivíduo, preservando sua posição no convívio social. É indispensável que a pessoa idosa seja amada e compreendida mesmo apresentando limitações, principalmente pela família e amigos, somente assim terá maior motivação para superar os desafios característicos do avanço da idade (Bertoletti & Junges, 2014).

Outra forma de ampliação do convívio social dos idosos são os programas de exercícios físicos em grupo, sejam eles aeróbicos ou de força muscular, porém de forma supervisionada. Além dos benefícios físicos, esses grupos também oferecem um meio importante de inclusão e contato social. Quando praticados regularmente, podem proporcionar transformações emocionais e psicológicas, uma vez que o idoso se sente valorizado, possibilitando alcançar reações positivas junto à sua família e no meio social em que vive, priorizando a qualidade de vida. A convivência social pode ser estimulada por meio do diálogo, da troca de experiências, pois quando o exercício físico é realizado de forma coletiva, cria-se um convívio saudável e reduz-se o isolamento social (Silva et al., 2014).

O lazer do idoso como elemento de vital importância para sua qualidade de vida. Principalmente pelo fato do aumento do tempo livre antes associado às obrigações trabalhistas e como preencher esse tempo livre com qualidade de forma a libertar os idosos dos estereótipos sociais que o rotulam com o avanço da idade cronológica. No sentido de incluir os idosos nos grupos sociais, as necessidades qualitativas humanas como prioridades nessa

faixa etária, como o amor, a convivência, a brincadeira e a amizade fazem-se necessário (Oliveira et al., 2016). Nesse sentido, podemos observar que vários estudos mostram como o público idoso está sendo estudado e como é necessário para a promoção da saúde (Oliveira et al., 2022; Antunes; Bertolini, 2021; Torres Cruz et al., 2020; Oliveira et al., 2019).

Conclusões

Conclui-se que a prática de exercícios físicos influencia positivamente à saúde dos idosos, contribui para a manutenção das capacidades funcionais e é fundamental para a qualidade de vida. Dentre os benefícios, destaca-se o aumento da massa corporal, diminuição das dores musculares e articulares, melhoria vascular, aumento da força e flexibilidade, além de melhorar a autoestima e autoconfiança. Não obstante, qualquer atividade física realizada, especialmente nesta faixa etária, merece cuidados especiais, sendo indispensável a supervisão de um profissional da área.

Os benefícios físicos foram destacados também na prevenção de patologias, como problemas cardiovasculares, diabetes, além de prejuízos emocionais e até depressão. Embora exercícios de força e resistência também sejam importantes para manter níveis de força muscular, são os exercícios de baixo impacto os mais recomendados para os idosos, principalmente devido ao menor risco de lesão.

Com isso, é essencial que os idosos estejam engajados em atividades prazerosas, em que corpo e mente devem estar ativos, é neste aspecto que aparecem os grupos de convivência, associando a amizade e o companheirismo com atividades físicas, potencializando os benefícios à qualidade de vida dos indivíduos. Os grupos de terceira idade desempenham um papel muito importante sobre o comportamento social dos idosos, influenciando diretamente no bem estar do indivíduo, promovendo inclusão e integração social, evitando a solidão, que em muitos casos predispõe a depressão.

Com referência a associação entre o exercício físico e a ampliação do convívio social na terceira idade, observa-se que se as dimensões se complementam e são concretos os benefícios individuais, que são potencializados quando atividades físicas e atividades de lazer são simultaneamente realizadas, resultando em transformações biopsicossociais, aumentando a capacidade funcional e a qualidade de vida, até o limite final da natureza humana.

ORCID dos autores

Laís Zolin (0000-0001-7402-0619), Fábio Ricardo Acencio (0000-0002-6389-6196), Leonardo Pestillo de Oliveira (0000-0001-5278-0676) e Mateus Dias Antunes (https://orcid.org/0000-0002-2325-2548).

Conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflitos de interesse no presente estudo.

Referências

ABDALA, R. P.; BARBIERI JUNIOR, W.; BUENO JÚNIOR, C. R.; GOMES, M. M. Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em mulheres idosas ativas e sedentárias. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 23, n. 1, p. 26-30, 2017.
ALMEIDA, M. M. B. G. O Envelhecimento e a Psicanálise. Revista Portal de Divulgação, n. 51, p. 10-17, 2017.
AMARAL, D. R. D.; ROSSI, M. B.; LOPES, C. T.; LOPES, J. D. L. Intervenções não farmacológicas para melhorar a qualidade de vida na insuficiência cardíaca: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 70, n. 1, p. 198-209, 2017.
AMARAL, F. L. J. D. S.; GUERRA, R. O.; NASCIMENTO, A. F. F.; MACIEL, Á. C. C. Perfil do apoio social de idosos no município de Natal, Estado do Rio Grande do Norte, Brasil, 2010-2011. Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 22, n. 2, p. 335-346, 2013.
AMARAL, V. S.; OLIVEIRA, D. M.; SALTARELLI, R. M. F. Atividades educativas com idosos adscritos a uma unidade de saúde da família: relato de experiência. Journal of Management & Primary Health Care, v. 7, n. 1, p. 154-154, 2017.
ANNES, L. M. B.; MENDONÇA, H. G. S.; LIMA, F. M.; LIMA, M. D. A. S.; AQUINO, J. M. Perfil sociodemográfico e de saúde de idosas que participam de grupos de terceira idade em Recife, Pernambuco. Revista Cuidarte, v. 8, n. 1, p. 1499-1508, 2017.
ANTUNES, M.; BERTOLINI, S. M. M. G. Risk of falls in elderly women with low back pain in Brazil. JCR-Journal of Clinical Rheumatology, v. 27, p. s69, 2021.
ANTUNES, M.; BERTOLINI, S.; MARQUES, A. P. Benefits of hydroginastica in elderly with osteoporosis. Annals of Rheumatic Diseases, v. 78, p. 2144, 2019.
BARBOSA, A. P.; TEIXEIRA, T. G.; ORLANDI, B.; OLIVEIRA, N. T. B. D.; CONCONE, M. H. V. B. Level of physical activity and quality of life: a comparative study among the elderly of rural and urban areas. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 18, n. 4, p. 743-754, 2015.
BARBOSA, A. S.; ANDRADE, G. C. L.; PEREIRA, C. O.; FALCÃO, I. V. A interdisciplinaridade vivenciada em um grupo de idosos de uma unidade de saúde da família do Recife. Revista de APS, v. 19, n. 2, p. 315-320, 2017.
BENEDETTI, T. R. B.; PETROSKI, E. L. Idosos asilados e a prática de atividade física. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 4, n. 3, p. 5-16, 2012.
BERTOLETTI, E.; JUNGES, J. R. O autocuidado de idosas octogenárias: desafios à Psicologia. Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde, v. 17, n. 3, p. 285-300, 2014.
BOTH, J. E.; LEITE, M. T.; HILDEBRANDT, L. M.; PILATI, A. C. L.; STAMM, B.; JANTSCH, L. B. Grupos de convivência: uma estratégia de inserção do idoso na sociedade. Revista Contexto & Saúde, v. 11, n. 20, p. 995-998, 2013.

BUCH FILHO, J. G.; BAGNARA, I. C. Metodologia do Exercício Físico na terceira idade. Revista Digital. Buenos Aires, v. 16, n. 155, p. 1-14, 2011.
BUENO, G. R.; ANTUNES, M. D.; SILVA, P. C. F.; BERTOLINI, S. M. M. G. Exercícios físicos para a promoção da saúde de idosos com DPOC. Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research, v. 18, n. 1, p. 18-24, 2017.
CARNEIRO, R. S.; FALCONE, E. F. Avaliação de um programa de promoção de habilidades sociais para idosos. Análise Psicológica, v. 34, n. 3, p. 279-291, 2016.
CASTRO, M. R.; LIMA, L. H. R.; DUARTE, E. R. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 38, n. 3, p. 283-289, 2016.
CAVALCANTE, P. M. T.; FREITAS, M. C. Em busca de um viver saudável: relato de experiência com um grupo de idosos cadastrados na Estratégia Saúde da Família de Pacatuba–CE. Northeast Network Nursing Journal, v. 8, n. 1, p. 92-99, 2016.
CIPRIANI, N. C. S.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; LOPES, M. A. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 12, n. 2, p. 06-11, 2010.
CLEMENTINO, R. S. Atuação do exercício físico e da alimentação saudável nos efeitos físicos de mulheres durante a terceira idade. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 6, n. 32, p. 131-139, 2012.
COELHO, F. G. D. M.; VITAL, T. M.; NOVAIS, I. D. P.; COSTA, G. D. A.; STELLA, F.; GALDUROZ, R. F. S. Desempenho cognitivo em diferentes níveis de escolaridade de adultos e idosos ativos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 15, n. 1, p. 7-15, 2012.
CORDEIRO, J.; DEL CASTILLO, B. L.; FREITAS, C. S. D.; GONÇALVES, M. P. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 17, n. 3, p. 541-552, 2014.
COSTA, L. M. R. D.; SCHULZ, A.; HAAS, A. N.; LOSS, J. The Effects of Pilates on the Elderly: An Integrative Review. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 19, n. 4, p. 695-702, 2016.
CRICHI, K. M.; POLARO, S. H. I.; GONÇALVES, L. H. T. Ações de Enfermagem e determinantes do envelhecimento ativo. Enfermagem Brasil, v. 15, n. 6, p. 307-314, 2017.
CYRINO, R. S.; SILVA, L. E. D.; SOUZA, M. R.; BORGES, C. J.; PEREIRA, L. T. S. Atividades lúdicas como estratégia de educação em saúde com idosos. Revista Ciência em Extensão, v. 12, n. 3, p. 154-163, 2016.
EMIDIO, R. G.; ANTUNES, M. D.; TSUNETA. P.; OLIVEIRA, D. V. Efeito do treinamento funcional na melhora das capacidades neuromotoras de idosos. Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research, v. 18, n. 1, p. 6-9, 2017.
ESTEVES, J. V. D. C.; ANDREATO, L. V; PASTÓRIO, J. J.; VERSUTI, J. K. B.; ALMEIDA, H. D. C.; MORAES, S. M. F. O uso de academias da terceira idade por idosos modifica parâmetros morfofuncionais? Acta Scientiarum. Health Sciences, v. 34, n. 1, p. 31-38, 2011.
FARIAS, R. G.; SANTOS, S. M. A. D. Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. Texto and Contexto Enfermagem, v. 21, n. 1, p. 167-187, 2012.
FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. InterSciencePlace, v. 1, n. 20, p. 106-194, 2015.
FHON, J. R. S.; RODRIGUES, R. A. P.; NEIRA, W. F.; HUAYTA, V. M. R.; ROBAZZI, M. L. D. C. C. Fall and its association with the frailty syndrome in the elderly: systematic review with meta-analysis. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 50, n. 6, p. 1005-1013, 2016.

FONSECA, C. C.; GAMA, E. F.; THURM, B. E.; PEREIRA, E. S.; LIMONGELLI, A. M. D. A.; MIRANDA, M. L. D. J. Benefícios da estimulação perceptual corporal no esquema corporal de idosos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 15, n. 2, p. 353-364, 2012.
FRANCESCATO TORRES, S.; MACEDO, A. C. B.; DIAS ANTUNES, M.; MERLLIN BATISTA DE SOUZA, I.; DIMITRE RODRIGO PEREIRA SANTOS, F.; DE SOUSA DO ESPÍRITO SANTO, A.; RIBEIRO JACOB, F.; TORRES CRUZ, A.; OLIVEIRA JANUÁRIO, P.; PASQUAL MARQUES, A. Effects of electroacupuncture frequencies on chronic low back pain in older adults: triple-blind, 12-months protocol for a randomized controlled trial. Trials, v. 20, p. 762, 2019.
GONTIJO, C. F.; MAMBRINI, J. V. D. M.; LUZ, T. C. B. D.; LOYOLA FILHO, A. I. D. Associação entre incapacidade funcional e capital social em idosos residentes em comunidade. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 19, n. 3, p. 471-483, 2016.
GOUVÊA, J. A. C.; ANTUNES, M. D.; BORTOLOZZI, F.; MARQUES, A. G.; BERTOLINI, S. M. M. G. Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. Rev Rene, v. 18, p. 51-58, 2017.
GOZZI, S. D.; SATO, D. F.; BERTOLINE, S. M. M. G. Atividade física nas academias da terceira idade na cidade de Maringá, Paraná: Impacto sobre a capacidade cognitiva. Revista científica JOPEF, v. 13, n. 2, p. 56-47, 2012.
GUIMARÃES, A. C. D. A.; SCOTTI, A. V.; SOARES, A.; FERNANDES, S.; MACHADO, Z. Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 15, n. 4, p. 661-670, 2012.
GUIMARÃES, M. H.; NAVARRO, A. C. Influência da atividade física na aptidão física das alunas de ginástica para a terceira idade na regional Boa Vista da secretaria municipal de esporte e lazer de Curitiba. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 4, n. 22, p. 1-14, 2010.
INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Projeção da População do Brasil e das Unidades da Federação. Recuperado de http://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html Acesso em: 16 fev. 2017.
LAMBOGLIA, C. M. F.; COSTA, R. G.; FRANCHI, K. M. B.; PEQUENO, L. L.; PINHEIRO, M. H. N. P. Efeito do tempo de prática de exercício físico na aptidão física relacionada à saúde em mulheres idosas. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 27, n. 1, p. 29-36, 2014.
LOPES, A. L.; STREIT, I. A.; MEDEIROS, P. A.; MAZO, G. Z. Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. Journal of Physical Education, v. 25, n. 1, p. 23-32, 2014.
MAZO, G. Z.; BENEDETTI, T. R. B. Adaptação do questionário internacional de atividade física para idosos. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 12, n. 6, p. 480-484, 2010.
MENEZES, E. C.; VIRTUOSO, J. F.; MAZO, G. Z. Older women with urinary incontinence present less physical activity level usual. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 17, n. 5, p. 612-620, 2015.
NASCIMENTO, S. M.; PINHEIRO, R. S. Participação no programa de atividade física de idosos residentes em uma Casa Gerontológica no Rio de Janeiro. Cad. saúde colet., (Rio J.), v. 21, n. 1, p. 47-52, 2013.
NOGUEIRA, I. C.; SANTOS, Z. M. S. A.; MONT'ALVERNE, D. G. B.; MARTINS, A. B. T.; MAGALHÃES, C. B. D. A. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia, v. 15, n. 3, p. 587-601, 2016.

OLIVEIRA, A. N.; FONSECA, L. G. M.; CARNEIRO, P. A. P.; RESCK, Z. M. R. Atendimento de saúde a um grupo de idosos cadastrados em uma clínica universitária. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, v. 12, n. 2, p. 591-600, 2014.
OLIVEIRA, D. A. S.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; BERTOLINI, S. M. M. G.; OLIVEIRA, D. V. Participação de idosas em grupos sociais: qualidade de vida e capacidade funcional. Northeast Network Nursing Journal, v. 17, n. 2, p. 278-284, 2016.
OLIVEIRA, D. V.; MUZOLON, L. G.; ANTUNES, M. D.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. Impact of swimming initiation on the physical fitness and mental health of elderly women. Acta Scientiarum. Health Sciences (ONLINE), v. 41, p. 43221, 2019.
OLIVEIRA, D. V.; SILVA, D. A.; ANDRADE, W. B.; BATISTA, R. P. R.; ANTUNES, M. D.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A. Sintomas depressivos em idosos da atenção básica à saúde de um município do noroeste paranaense - estudo transversal. Cadernos Saúde Coletiva, v. 22, p. 1-9, 2022.
OLIVEIRA, D. V.; SILVA, T. P. S.; SCHERER, F. C.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; ANTUNES, M. D. O tipo de exercício fí-sico interfere na frequência da prática de atividade fí-sica, comportamento sedentário, composição corporal e estado nutricional do idoso?. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 13, p. 3-16, 2019.
OLIVEIRA, I. C.; SODER, R. M.; WEILLER, T. H.; SILVA, L. A. A.; PETRY, L.; GOMES, B. C. F. A influência da grupoterapia na qualidade de vida do idoso. Salão do Conhecimento, v. 2, n. 2, p. 1-6, 2016. OLIVEIRA, J. M.; FERREIRA, S. O.; BISPO, N. D. N. C.; CONCONE, M. H. V. B. Alterações físico-sociais decorrentes do envelhecimento na perspectiva de idosos institucionalizados. Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde, v. 18, n. 4, p. 197-214, 2015.
OLIVEIRA, L. M.; AZEVEDO, M. D. O.; CARDOSO, C. K. D. S. Efeitos da suplementação de creatina sobre a composição corporal de praticantes de exercícios físicos: uma revisão de literatura. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, n. 61, p. 10-15, 2017.
PEREIRA, D. F. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura. Revista Corpoconsciência, v. 20, n. 3, p. 22-28, 2017.
PEREIRA, L. C.; FIGUEIREDO, M. D. L. F.; BELEZA, C. M. F.; ANDRADE, E. M. L. R.; SILVA, M. J. D.; PEREIRA, A. F. M. Predictors for the functional incapacity of the elderly in primary health care. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 70, n. 1, p. 112-118, 2017.
PINHEIRO, F. M.; SANTO, F. H. E.; CHIBANTE, C. L. P.; PESTANA, L. C. Profile of hospitalized elderly according to Virginia Henderson: contributions for nursing care. Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online, v. 8, n. 3, p. 4789-4795, 2016.
PRIARIO, L. A. A.; CARPES, F. P.; AZEVEDO, R. R.; NERY, S. B.; CECCON, F. G.; VIEIRA, P. R. C. Academias da terceira idade: um local para intervenção interdisciplinar. Ensino, Pesquisa e Extensão, v. 7, n. 3, p. 1-12, 2016.
SALIN, M. S.; MAZO, G. Z.; CARDOSO, A. S. A.; GARCIA, G. S. Atividade Física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 14, n. 2, p. 197-208, 2011.
SANTOS, P. M.; MARINHO, A. Grupos de convivência para idosos como espaços de lazer (também) para homens: o olhar dos coordenadores em Florianópolis (SC). Motrivivência, v. 28, n. 47, p. 128-144, 2016.
SILVA, A. N. C.; CASTANHO, G. K. F.; CHIMINAZZO, J. G. C.; BARREIRA, J.; FERNANDES, P. T. Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. Psicologia em Estudo, v. 21, n. 4, p. 677-685, 2017.
SILVA, G. R.; LIMA, E. C.; ALMEIDA, D. C. D.; GREGÓRIO, B. M.; NASCIMENTO, F. A. M. Avaliação do estado nutricional e do risco cardiovascular de idosas praticantes de atividade física em um clube na zona oeste do Rio de Janeiro. Revista Presença, v. 2, n. 6, p. 13-28, 2017.

SILVA, N.; BRASIL, C.; FURTADO, H.; COSTA, J.; FARINATTI, P. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD. Hupe, v. 13, n. 2, p. 75-85, 2014.
SILVA, R. A. D.; LUNARDELLO, L. F. A.; OLIVEIRA, G. L. D.; OLIVERA, T. A. P. D.; VALENTIM-SILVA, J. R. General fitness can improve gait and cardiovascular capacity of elderly. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 22, n. 4, p. 306-310, 2016.
SQUARCINI, C. F. R.; ROCHA, S. V.; MUNARO, H. L. R.; BENEDETTI, T. R. B.; ALMEIDA, F. A. Physical activity programs for elderly persons: an evaluation of Brazilian scientific production using the RE-AIM framework. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 18, n. 4, p. 909-920, 2015.
TANAKA, E. H.; SANTOS, P. F. D.; SILVA, M. F.; BOTELHO, P. F. F. B.; SILVA, P.; RODRIGUES, N. C.; GOMES, M. M.; MORAES, R.; ABREU, D. C. C. The effect of supervised and home-based exercises on balance in elderly subjects: a randomized controlled trial to prevent falls. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 19, n. 3, p. 383-397, 2016.
TORRES CRUZ, A.; DE OLIVEIRA JANUÁRIO, P.; COELHO BAPTISTA, I.; DA ROCHA RODRIGUES, A.; CHAGAS BERNARDO, C. H.; SILVA NUNES, T.; ANTUNES, M.; MERLLIN BATISTA DE SOUZA, I.; PASQUAL MARQUES, A. AB1319-hpr-effect of segmental stabilization and pilates on chronic non-specific low back pain: pilot study. Annals of Rheumatic Diseases, v. 79, p. 1949.1-1949, 2020.
VALÉRIO, M. P.; RAMOS, L. R. Promoção de atividade física à população idosa: revisando possibilidades. Revista Didática Sistêmica, v. 15, n. 2, p. 155-173, 2014.
VIANA, M. F. Avaliação do conhecimento de praticantes de musculação quanto à relação de exercício físico e alimentação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, n. 62, p. 232-248, 2017.
VICENTE, F. R.; SANTOS, S. M. A. Avaliação multidimensional dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos de um município de Santa Catarina. Texto & Contexto Enfermagem, v. 22, n. 2, p. 370-378, 2013.
VIEIRA, G. Â. C. M.; COSTA, E. P.; MEDEIROS, A. C. T.; COSTA, M. M. L.; ROCHA, F. A. T. Evaluation of fragility in elderly participants of a community center. Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online, v. 9, n. 1, p. 114-121, 2017.
VIEIRA, K. F. L.; COUTINHO, M. D. P. D. L.; SARAIVA, E. R. D.A. A sexualidade na velhice: representações sociais de idosos frequentadores de um grupo de convivência. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 36, n. 1, p. 196-209, 2016.
ZAGO, A. S. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 13, n. 1, p. 153-158, 2016.