

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

ARIEL FAJARDO VALENTE CALCAGNO

**ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: UMA MUDANÇA
BIOPSISSOCIAL**

VOLTA REDONDA

2018

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: UMA MUDANÇA
BIOPSIKOSSOCIAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do UniFOA, como requisito à obtenção do título Bacharel em Educação Física.

Acadêmica: Ariel Fajardo Valente Calcagno

Orientadora: Prof^o Me. Hilda Torres Falcão

VOLTA REDONDA

2018

PARECER DA BANCA AVALIADORA

AVALIAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO - EDUCAÇÃO FÍSICA

Acadêmicos(as):.....

.....

Título do TCC

.....

Orientador(a):

Nome, titulação e vínculo institucional dos componentes da Banca Avaliadora:

1.

2.

3.

Critérios de Avaliação

REQUISITOS	PESO	Avaliador 1	Avaliador 2	Avaliador 3	Média avaliadores
Relevância do tema	1,0				
Fidelidade ao tema	1,0				
Verbalização do Tema	3,0				
Abordagem temática	2,0				
Estruturação escrita	2,0				
Conhecimento Acadêmico	1,0				
TOTAL DE PONTOS	10,0				

Parecer da Banca Avaliadora:

.....

.....

.....

.....

Resultado final: Aprovado () Reprovado ()

Assinatura dos membros da Banca Avaliadora:

1.

2.

3.

Data:

FOLHA DE APROVAÇÃO

Acadêmica: Ariel Fajardo Valente Calcagno

Atividade Física na terceira idade: uma mudança biopsicossocial

Orientadora:

Profº Me. Hilda Torres Falcão

Banca Examinadora:

Profº Me. Hilda Torres Falcão

Profª Me. Rosane Marques de Carvalho

Profº Me. Otávio Barreiros Mithidieri

VOLTA REDONDA

2018

Dedico esse estudo aos idosos que me motivaram sempre a buscar novos aprendizados para contribuir para a qualidade de vida deles e aos profissionais de Educação Física que poderão usufruir deste melhorar a sua prática profissional.

Agradeço à minha mãe Sarita pelo incentivo, pela dedicação e amor comigo em todos os momentos da minha vida e nessa caminhada acadêmica,

Aos Orixás por ter me guiado e iluminado nessa trajetória,

Aos meus familiares e amigos pelo incentivo, apoio, encorajamento em todos os momentos,

Aos meus mestres que compartilharam comigo seus saberes de forma generosa me ajudando a concluir essa caminhada.

ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: UMA MUDANÇA BIOPSIKOSSOCIAL

CALCAGNO, Ariel Fajardo Valente

RESUMO

Atualmente a população de idosos vem crescendo consideravelmente, pelo fato de buscarem uma melhor qualidade de vida, autonomia e independência. Assim, esta pesquisa procura apresentar os benefícios da prática de atividades físicas para idosos, aborda possíveis benefícios da atividade física para suas vidas e no âmbito biopsicossocial. Acredita-se que o profissional de Educação Física é de suma importância nas atividades físicas para o idoso, no que tange a orientação e acompanhamento. O idoso ativo pode ter inúmeros benefícios em sua saúde, tais como melhoria da densidade óssea, funcionamento digestivo, saúde do coração e da pressão arterial, função imunológica, ativação das funções cerebrais, entre outros. Os benefícios são evidentes tanto na aptidão física quanto na esfera psicológica, social e biológica, levando essa população a maior integração na sociedade. No que se refere ao suporte metodológico, recorreu-se de uma abordagem qualitativa, que conduz a um estudo exploratório sobre determinada população, buscando um entendimento no assunto em questão, onde foi utilizado referencial teórico autores como: Kopiler (1997), Guccione AA, (2002), Fraiman (1991), Okuma (1998), entre outros.

Palavras-chave: Atividade física; Benefícios; Idoso.

ABSTRACT

Nowadays the population of the elderly has grown considerably, as they seek a better quality of life, autonomy and independence. Thus, this research seeks to present the benefits of the practice of physical activities for the elderly, addresses possible benefits of physical activity for their lives and in the biopsychosocial scope. It is believed that the Physical Education professional is of paramount importance in the physical activities for the elderly, regarding guidance and follow-up. The active elderly can have numerous health benefits such as improved bone density, digestive function, heart health and blood pressure, immune function, activation of brain functions, and more. The benefits are evident both in physical fitness and in the psychological, social and biological sphere, leading this population to greater integration in society. In terms of methodological support, we used a qualitative approach, which leads to an exploratory study about a certain population, seeking an understanding on the subject in question, where theoretical reference was used authors such as: Kopiler (1997), Guccione AA, (2002), Fraiman (1991), Okuma (1998), among others.

Keywords: Physical activity; Benefits; Old man

INTRODUÇÃO

A população de idosos vem crescendo de forma considerável na contemporaneidade, visto que os mesmos buscam uma melhor qualidade de vida através de uma boa alimentação e da atividade física. A atividade física aparece como forma de permitir que os indivíduos mais velhos tenham mais saúde e se tornem mais independentes. Os benefícios são evidentes tanto na aptidão física quanto na esfera psicológica, levando essa população à maior integração na sociedade. (Kopiler, 1997)

O interesse em abordar este assunto surgiu a partir do meu estágio obrigatório como discente do quarto ano do curso de educação física na cidade de Pirai/RJ. Administrando aulas para a terceira idade, foi possível constatar os benefícios que a atividade física proporciona para o idoso e ainda a melhoria em seu estado biológico evitando ou impedindo a instalação de algumas doenças crônicas. Em relação ao estado psicológico, pôde-se observar uma melhora considerável da depressão, e também nas relações sociais, visto que muitos moram sozinhos, as aulas acabam sendo um vínculo entre eles, um meio de socialização e amizade.

Os aspectos metodológicos utilizados encontram-se na abordagem qualitativa, que conduz a um estudo exploratório sobre determinada população, ou tópico a ser pesquisado, buscando construir um entendimento sobre o assunto em questão. A pesquisa realizada de cunho bibliográfico teve como objetivo apresentar os benefícios da prática de atividades físicas na terceira idade e suas contribuições nas atividades da vida diária, aspectos sociais, psicológicos e biológicos. A mesma foi desenvolvida com grupos de idosos de ambos os sexos que frequentam duas vezes por semana, aulas de ginástica para terceira idade, no município de Pirai/RJ, na Agremiação Esportiva de Pirai, de 2016\17.

Conforme Sasso de Lima e Mito (2007), a pesquisa bibliográfica implica em um conjunto ordenado de procedimentos na busca por soluções, atento ao objeto de estudo, e que, por isso, não pode ser aleatório.

O envelhecimento da população é um processo natural e passa por um enfraquecimento das funções do organismo, dos órgãos, não se conseguindo definir um ponto exato de transição, como nas demais fases. É um processo que gera transformações e a diminuição da capacidade de vários sistemas funcionais, que ocorrem de forma progressiva e irreversível. (Guccione AA, 2002).

De acordo com Fraiman (1991), o envelhecer é então, não somente um momento na vida de um indivíduo, mas, um processo extremamente complexo, que tem implicações tanto para a pessoa que vivencia, como para a sociedade que lhe dá suporte ou promove ações que os favoreçam.

Segundo Guedes (2001), o envelhecimento se refere a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico. É um processo biopsicossocial de regressão, observável em todos os seres vivos expressando-se na perda de capacidade ao longo da vida, devido à influência de diferentes variáveis, como genéticas, danos acumulados e estilo de vida, além de alterações psicoemocionais. É definido ainda como um fenômeno altamente complexo e variável, comum a todos os membros de uma determinada espécie, sendo progressivo, envolvendo mecanismos deletérios que afetam a capacidade de desempenhar um grande número de funções. Ainda de acordo com o autor, trata-se de um processo multidimensional e multidirecional, pois há uma variabilidade na taxa e direção das mudanças (ganhos e perdas) em diferentes características em cada indivíduo e entre indivíduos.

O modelo biopsicossocial possui um enfoque em três componentes sendo eles:

- **Biológico:** procura compreender como a causa da doença decorre no funcionamento do corpo do indivíduo.
- **Psicológico:** procura potenciais causas psicológicas para um problema de saúde, como a falta de autocontrole, perturbações emocionais e pensamento negativo.

- **Social:** investiga como os diferentes fatores sociais, como o status socioeconômico, cultura e as relações sociais podem influenciar a saúde.

Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem (American College of Sports Medicine Position Stand, 1998). Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária (Andeotti RA, 1999).

Segundo o autor acima citado, as atividades da vida diária (AVD) são referidas como: tomar banho, vestir-se, levantar-se e sentar-se, caminhar a uma pequena distância; ou seja, atividades de cuidados pessoais básicos e, as atividades instrumentais da vida diária (AIVD) como: cozinhar, limpar a casa, fazer compras, jardinagem; ou seja, atividades mais complexas da vida cotidiana. Um estilo de vida fisicamente inativo pode ser causa primária da incapacidade para realizar AVD, porém de acordo com o autor, um programa de exercícios físicos regulares pode promover mais mudanças qualitativas do que quantitativas, como por exemplo: alteração na forma de realização do movimento, aumento na velocidade de execução da tarefa e adoção de medidas de segurança para realizar a tarefa além de beneficiar a capacidade funcional, assim como promover melhoria na aptidão física.

Conforme Nahas (2001), no idoso os componentes da aptidão física sofrem um declínio que pode comprometer sua saúde. A aptidão física relacionada à saúde pode ser definida como a capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia e proporcionar menor risco de desenvolver doenças ou condições crônicas degenerativas, associadas a baixos níveis de atividade física.

A atividade física é uma das intervenções mais eficientes quanto à melhora da qualidade de vida dos idosos, pois auxilia no controle das alterações ocorridas pelo processo de envelhecimento incentivando a independência e autonomia nas atividades da vida diária, o que para o idoso é de suma

importância, trazendo para a sua vida diversos benefícios não só para sua saúde, mas também para seu estado emocional e sua relação social.

Para Tribess e Virtuoso (2005), o declínio nos níveis de atividade física habitual para o idoso contribui de maneira significativa para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças relacionadas a este processo, trazendo como consequência a perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios físicos como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão física funcional e da saúde desta população.

O envelhecimento psicológico apresentado pelo idoso demonstra que o ambiente onde ele está inserido é o fator primordial, sendo assim é de fundamental importância proporcionar um ambiente agradável para que o idoso não se sinta excluído, hostilizado ou inseguro, agressividade, desespero e destruição, o que afeta ainda mais envelhecimento psicológico. Durante as aulas foram desenvolvidas atividades com música, dança, memória, a fim de trabalhar a possibilidade o envelhecimento psicológico.

Conforme apontam Okuma (1998) e Souza e Vendruscolo (2010), programas de atividade física para idosos desenvolvidas em grupo favorecem a socialização e o apoio social entre os integrantes, fatores estes fundamentais para um bem-estar na velhice.

Através da observação dos alunos, foi possível perceber mudanças favoráveis no bem-estar e na disposição geral, melhoria na aptidão física e no desempenho das atividades da vida diária, sensações corporais agradáveis, maior disposição, alteração de quadros de doenças com supressão ou diminuição do uso de medicamentos, o resgate da condição de eficiência, independência e autonomia, levando os idosos a serem novamente ativos e abertos para o mundo, devolvendo-lhes uma das maiores possibilidades do ser, que é a mobilidade primordial que predispõe à ação. (Okuma, SS, 2002)

Relação entre o profissional de Educação Física e a terceira idade

Nos dias de hoje um grande campo de atuação do profissional de Educação Física é o trabalho com a terceira idade, visto que existem várias

possibilidades de atividades que podem ser utilizadas para trabalhar a qualidade de vida destes e também a reabilitação, entre outros aspectos. A reabilitação física é o tratamento de patologias comuns da terceira idade. Com a orientação do Profissional de Educação Física é possível reduzir a dependência de medicamentos e obter uma qualidade de vida saudável na terceira idade.

Existe uma necessidade de se pensar a formação do profissional para atuar em programas e projetos de atividade física para idosos. Por hora predomina o desafio de uma área de intervenção recente, que exige profissionais dotados de habilidades e competências teóricas e práticas para atuar com essa faixa etária de maneira satisfatória e segura, assim como é necessário em qualquer outro campo de atuação. (VENDRUSCOLO, pág. 66, 2017)

Osteoporose, artrose, hérnias de disco, além das dores musculares e até mesmo as quedas por falta de equilíbrio são problemas minimizados através de programas específicos de exercícios físicos, orientados e acompanhados por profissionais qualificados a esta faixa etária, que requer ações específicas e conhecer as condições físicas (avaliação bem feita).

A definição de tais programas é individual e cada caso requer uma atenção específica e exercícios diferenciados. Sendo realizados exercícios com intensidade e volume reduzidos. O trabalho integrado do fisioterapeuta junto ao educador físico, certamente irá possibilitar uma recuperação fantástica.

O envelhecimento para muitos é visto como o fim da vida, onde a pessoa não tem mais condições de realizar com firmeza as tarefas que sempre executaram, pelo contrário, os idosos têm muita vontade de viver. Algumas vezes há falta de oportunidade para eles, mas através da atividade física, eles possuem a possibilidade de realizar ainda muitas coisas. Por isso, educadores físicos devem trabalhar com o objetivo de possibilitar um melhor estilo e qualidade de vida a eles, através de uma rotina de exercícios adequados.

Benefícios da atividade física na terceira idade

Na atualidade buscam-se formas de contribuir para o aumento da longevidade, é podendo retardar o envelhecimento, caracterizado por várias

transformações progressivas e irreversíveis em função do tempo. Por esta razão como profissionais de Educação Física, atuantes na área da saúde não devemos nem podemos medir esforços na busca de contribuir para um envelhecimento saudável, que pode ser caracterizado por um equilíbrio entre o envelhecimento biológico e psicológico com isso as pessoas com mais de 50 anos de idade devem realizar atividades físicas a partir de orientação médica, buscando a companhia de familiares, amigos, colegas de trabalho, através de programas de incentivo à prática de atividades físicas. As barreiras que esse público encontram é a falta de local e equipamentos apropriados, falta de conhecimento, medo de lesões e necessidade de repouso. Estes dados evidenciam a relevância do profissional da saúde, sobretudo de orientação e incentivo dos médicos no envolvimento regular com a atividade física nesta faixa etária. (Hallal PC, *et alli*, 2005).

No passado o tipo de exercício físico recomendado para idosos era mais o aeróbico pelos seus efeitos no sistema cardiovascular e controle destas doenças, além dos benefícios psicológicos (Blumenthal JA, *et all*, 1982). Atualmente, estudos mostram a importância dos exercícios envolvendo força e flexibilidade, pela melhora e manutenção da capacidade funcional e autonomia do idoso (Matsudo SMM, 2001, Nahas MV, 2001, Okuma, SS, 2002, Vuori I, 1995). O potencial do ser humano será aumentado se, na fase de não trabalho e/ou no tempo livre, o idoso se ocupar com novas aprendizagens, o que significa uma atualização permanente e uma inserção no mundo que demandam novos aprenderes num fluxo rápido e contínuo. Uma das condições que o ambiente deve oferecer para que o idoso se mantenha atualizado é a prática regular de exercícios físicos. (Okuma, SS, 2002).

Envelhecer bem e atividade física estão intimamente ligados. O incentivo para pessoas a partir dos 40 anos por parte dos profissionais da educação física e saúde a praticarem atividades diárias, moderadas é para que elas possam aproveitar melhor as oportunidades da vida". (OKUMA, 1998.p.9)

Ainda de acordo com Okuma, na sequência, seguem 5 maiores benefícios dos exercícios físicos para os idosos. São eles:

- **Manutenção ou perda de peso** – Com o passar dos anos, o metabolismo desacelera e manter o peso é um desafio ainda maior. Neste caso, o exercício se torna um aliado indispensável, ajudando a aumentar o gasto energético;
- **Redução do impacto da doença** – Melhoria na função imunológica, melhoria da saúde do coração e da pressão arterial, melhoria da densidade óssea e melhoria do funcionamento digestivo. Estes fatores reduzem os riscos de desenvolver várias doenças crônicas;
- **Aumento da mobilidade, flexibilidade e equilíbrio** – As quedas e limitação de movimentos são os grandes responsáveis pelas graves lesões em idosos. Com a prática de exercícios, existe a melhoria dessas capacidades, além de uma evolução da coordenação motora;
- **Sono melhor** – O exercício em geral permite uma qualidade melhor do sono, contribuindo para um descanso mais efetivo durante a noite;
- **Excelente para o cérebro** – O exercício ajuda na ativação das funções cerebrais, contribuindo para prevenção de perda da memória, declínio cognitivo e demência. Alguns médicos afirmam que o exercício pode ajudar a minimizar a progressão de doenças como o Alzheimer.

Os benefícios dos exercícios físicos são incontáveis, mas a busca por eles deverá ser feita com segurança e bem orientada, por um profissional capacitado.

A formação do profissional reclama competência teórica, metodológica, ética e política frente às necessidades desse grupo etário. Isso requer um profissional apto a: compreender histórica e criticamente o processo do envelhecimento; que compreenda o significado social da ação gerontológica; ou seja, situando o desenvolvimento da gerontologia no contexto sócio histórico internacional, nacional e local.

O profissional deve atuar em problemas da velhice e do envelhecimento, formular e implementar propostas para o enfrentamento dos mesmos; realizar pesquisas que subsidiem a formulação de ações; compreender a natureza interdisciplinar da gerontologia, e buscar ações compatíveis no ensino, pesquisa e prestação de serviços.

Faz necessário que o profissional tenha uma postura ética e solidária, a fim de orientar a população idosa na identificação de recursos para atendimento às suas necessidades básicas e para a defesa de seus direitos; ter competência teórico-crítica, técnica-operativa e ético-política para intervenções que atendam aos requisitos de eficiência, eficácia e efetividade.

Os benefícios oriundos da atividade física para a população idosa são inúmeros. Além de ajudar a alcançar o bem-estar físico, contribuindo para a prevenção de lesões causadas pelo esforço, movimentos repetitivos ou posturas incorretas, a prática da atividade física contribui para o bem-estar mental, melhora da autoestima e fortalecimento das relações sociais interpessoais. Segundo o posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Atividade Física e Saúde no Idoso, o envelhecimento é um processo contínuo em que há um progressivo declínio dos processos biológicos em sua totalidade. Nessa perspectiva, a atividade física se torna fundamental para prevenção e combate de doenças como a hipertensão, derrames, varizes, obesidade, diabetes, osteoporose, problemas de coração e pulmões e fortalecimento do sistema muscular, buscando proporcionar um envelhecimento mais saudável à população idosa.

Um programa de exercícios físicos bem direcionado e eficiente para esta idade deve ter como meta a melhora da capacidade física do indivíduo, diminuindo a deterioração das variáveis de aptidão física como resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio, o aumento do contato social e a redução de problemas psicológicos com a ansiedade e a depressão.

Na Carta de Ottawa (Ministério da Saúde Brasil,2001), dentre os cinco aspectos básicos a serem desenvolvidos para a promoção da saúde, é mencionada a construção de políticas públicas voltadas à saúde, nas quais o objetivo maior é o de indicar aos dirigentes e políticos que as escolhas saudáveis são as mais fáceis de realizar. Os programas de incentivo à prática de atividades físicas para esta população ainda são escassos, pouco explorados em ambientes de promoção da saúde, necessitando assim, maior atenção dos gestores, dos atendimentos em saúde, dos programas de

educação em saúde e da própria sociedade. Poucos programas de incentivo à prática de atividades físicas têm sido desenvolvidos no Brasil. No entanto, as poucas iniciativas têm trazido avanços nessa área. Um bom exemplo foi o Programa Agita São Paulo (Governo do Estado de São Paulo. Secretaria de Estado da Saúde, 1998) que, buscou mostrar a importância da atividade física de intensidade moderada, 30 minutos por dia, de forma acumulada ou contínua, na maioria dos dias da semana, para a promoção da saúde, com especial atenção ao da público da terceira idade

Durante este período de estágio foram realizadas confraternizações objetivando a socialização dos participantes, através de festas juninas, café da manhã compartilhado, amigo oculto, jogos da primavera e viagens de final de ano. Nessas festas características os participantes usavam roupas típicas para as danças propostas, visando a recreação como chave para ressocialização e motivação para que os mesmos pudessem explorar ao máximo seu potencial criativo e suas capacidades físicas, favorecendo sua autoestima, melhorando sua insegurança, preservando sua memória e estimulando seu importante papel na sociedade. Dessa forma os idosos que apresentavam quadros de depressão puderam se expressar melhor, compartilhar de momentos prazerosos com os amigos da mesma idade.

Nas aulas ministradas também foram desenvolvidas atividades de exercícios multiarticulares, uniarticulares, com a finalidade de melhorar a flexibilidade, fortalecimento muscular, equilíbrio, coordenação motora e movimentos básicos utilizados por eles no dia a dia.

Na realização de qualquer tipo de exercício físico é trabalhado tanto o lado físico, quanto mental, sendo de suma importância que os mesmos se mantenham saudáveis principalmente nesses aspectos ao longo de toda sua vida. Para que tenham qualidade de vida é fundamental que mantenham níveis de força, mantenham níveis de força, favorecendo a independência em relação as atividades e afazeres da vida diária e também estimulando seu estado psicológico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do que foi apresentado neste estudo, foi possível observar que a prática de atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida do idoso. De acordo a BRASIL(2003), no capítulo V do Estatuto do Idoso que se refere à educação, cultura, esporte e lazer, diz que o idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade. É importante que o idoso incorpore, em seu modo de vida, hábitos saudáveis através de informações e conteúdos que sejam capazes de modificar e acrescentar atitudes favoráveis para a manutenção e prevenção de sua saúde em seu significado mais abrangente (física, mental, emocional, social e espiritual).

Podemos concluir a partir desta pesquisa que os benefícios dos exercícios físicos são inúmeros, mas com a participação de um profissional capacitado a fim de poder auxiliar na manutenção ou perda de peso, redução do impacto da doença, aumento da mobilidade, flexibilidade e melhora do sono. Com isso pode-se considerar que todos os idosos deveriam ter a possibilidade de praticar exercícios físicos, desde que não haja restrições médicas sempre com o objetivo de melhoria da capacidade física, maior integração na sociedade, bem como maior equilíbrio na esfera psicológica, social e biológica. O profissional deve ainda conhecer a necessidade do aluno fazer avaliação física, ter conhecimento técnico, exercício para assimilar, decidir, aplicar e transformar adequadamente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDEOTTI, RA. **Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos**. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.

BLOG EDUCAÇÃO FÍSICA. Disponível em <http://blogeducacaofisica.com.br/o-profissional-de-ed-fisica/>. Acesso em 10 de setembro de 2018

BLUMENTHAL, JA, Schocken DD, Needel TL, Hindle P. **Psychological and physiological effects of physical conditioning on the elderly.** J Psychosom Res. 1982; 26(5): 505-10.

BRASIL. **Estatuto do Idoso. Lei nº 10741/03.** Disponível em : <https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/98301/estatuto-do-idoso-lei-10741-03>. Acesso em: 04 de setembro de 2018.

CREF. **Importância do profissional de Educação Física – Reabilitação.** Disponível em: <http://www.cref20.org.br/2017/08/31/importancia-do-profissional-de-educacao-fisica-idoso/>. Acesso em 10 de setembro de 2018.

CRESWEL, J. W. **Projeto de Pesquisa- Métodos qualitativos, quantitativos e misto.** Tradução: Luciana de Oliveira da Rocha.2ª. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

FRANCHI, K, MONTENEGRO JÚNIOR, R. **Atividade Física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade.** Disponível em: <http://www.redalyc.org:9081/html/408/40818308/>. Acesso em 2 de setembro de 2018.

GUEDES. RML. **Motivação de idosos praticantes de atividades físicas.** In: Guedes O C (org.). Idoso, Esporte e Atividades Físicas. João Pessoa: Ideia; 2001.

HALLAL PC, MATSUDO SM, MATSUDO VK, ARAUJO TL, ANDRADE DR, BERTOLDI AD. **Physical activity in adults from two Brazilian areas: similarities and differences.** Cad. Saúde Pública, 2005 Mar-Apr; 21(2): 573-80

HALLIGAN, P. W.; AYLWARD, M. **The Power of Belief: Psychosocial influence on illness, disability and medicine** (em inglês). Oxford University Press: [s.n.], 2006.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **FHC cria conselho para os direitos dos idosos.** Bol – Política – 7 de setembro de 2002 – Folha On Line, informações da Agência Brasil. Disponível

em http://www.ibge.gov.br/censo/noticia_old.shtm. Acesso em: 26 fev. 2004.

KOPIER, D. **Atividade física na terceira idade**. Disponível em <http://staging.www.educacaofisica.com.br/noticias/atividade-fisica-e-terceira-idade-2/>. Acesso em: 7 de setembro de 2018.

MAGNUS PERSONAL. **O papel do personal trainer na Terceira Idade**. Disponível em: <https://magnuspersonal.com.br/post/246/o-papel-do-personal-trainer-na-terceira-idade>. Acesso em 6 de setembro de 2018.

MATSUDO, SMM. **Envelhecimento e Atividade física**. Londrina: Midiograf; 2001.

NAHAS MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf; 2001.

OKUMA, SS. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. 2ª ed. Campinas: Papyrus; 2002.

OLIVEIRA, A. et al. **Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática**. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbpg/v13n2/a14v13n2.pdf>. Acesso em: 10 de setembro de 2018.

PORTAL EDUCAÇÃO FÍSICA. **O profissional de Educação Física e sua missão**. Disponível em <https://www.educacaofisica.com.br/carreira-ef/o-profissional-de-educacao-fisica-e-sua-missao/>. Acesso em: 20 de setembro de 2018.

SHEPHARD RJ. **The scientific basis of exercise prescribing for the very old**. *Journal of the American Geriatrics Society*, 1990; 38(1): 62-70.

TOPP R, MIKESKY A, WIGGLESWORTH J, HOLT W. **The effect of a 12-week dynamic resistance strength training program on gait velocity and balance of older adults**. *Gerontologist*. 1993; 33(4):501-6.

VALLER, D. et al. **O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos.** Disponível em http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n4/pt_1809-9823-rbgg-18-04-00809.pdf.

Acesso em: 10 de setembro de 2018

VENDRUSCOLO, R. **Formação do professor de Educação Física para idosos: reflexões a partir da experiência em um projeto de intervenção universitária.** Disponível em

http://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/24824_12862.pdf. Acesso em 10 de setembro de 2018.

VUORI I. **Exercise and physical health: musculoskeletal health and functional capabilities.** Res Q Exerc Sport. 1995; 66(4): 276-85.