

# ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO DE CASO DO PROJETO UNIVERSIDADE ABERTA A TERCEIRA IDADE (UATI) NA CIDADE DE FEIRA DE SANTANA/BA<sup>1</sup>

Miguel Ferreira da Silva Neto<sup>2</sup>

## RESUMO

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 auto-estima 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 a população idosa, em 1992 foi criada pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), a Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), como o objetivo estimular a promoção da saúde por meio das a prática de esportes, com ações interativas e qualificadas, que privilegiem o indivíduo no seu processo de envelhecer com dignidade e saúde. O objetivo do presente estudo foi analisar a perspectiva dos idosos regularmente matriculados na UATI quanto aos benefícios e motivações pessoais para praticar as atividades físicas oferecidas pelo projeto e os impactos destas na vida pessoal de cada um. Foram realizadas entrevistas com 20 idosos participantes matriculados na UATI. Como resultado do estudo foi possível analisar a percepção dos alunos da UATI acerca dos serviços oferecidos pela mesma, bem como fica notável os interesses e motivações dos alunos em frequentarem as oficinas e buscarem hábitos mais saudáveis para uma vida mais ativa e dinâmica.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Atividade, Benefícios e Saúde.

## ABSTRACT

The benefits of Physical Activity for the elderly population are innumerable. In addition to helping achieve physical well-being, contributing to the prevention of injuries caused by effort, repetitive movements or incorrect body postures, the physical activity practice contributes to the mental well-being, self-esteem improvement and social and interpersonal relation strengthening. According to the official positioning of the Brazilian Society of Sports Medicine and the Brazilian society of Geriatrics and Gerontology, Physical Activity and Health in the Elderly, aging is a continuous process in which there is a progressive decline of the biological processes in their totality. In this perspective, physical activity becomes essential for the prevention and combat of diseases such as hypertension, stroke, varicose veins, obesity, diabetes, osteoporosis, heart and lung problems and strengthening of the muscular system. Seeking to provide a healthier aging for the elderly population, in 1992 it was created by the State University of Feira de Santana (UEFS), University Open to the Elderly or *Universidade Aberta a Terceira Idade* (UATI), aiming to stimulate the promotion of health through the practice of sports, interactive and qualified actions that privilege the individual in his process of aging with dignity and health. The objective of the present study was to analyze the perspective of the elderly enrolled in the UATI regarding the personal benefits and motivations to practice the physical activities offered by the project and their impact on the personal life of each. Interviews were conducted with 20 elderly participants enrolled in the UATI. As a result of the study, it was possible to analyze the students' perception of the services offered by the UATI, as well as the interests and motivations of the students in attending workshops and seeking healthier habits for a more active and dynamic life.

**Keywords:** Aging, Activity, Benefits and Health

---

<sup>1</sup> Trabalho de conclusão de curso, apresentado ao curso de Especialização em Saúde da Família, da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), sob a orientação da Prof. Denise Josino Soares.

<sup>2</sup> Pós-graduando na Especialização em Saúde da Família pela UNILAB.

## 1 INTRODUÇÃO

Nahas (2006) define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão). Freitas (2010) completa essa ideia defendendo que a aceleração ou retardo do processo de envelhecimento são influenciados pela genética, o estilo de vida e o ambiente em que uma pessoa vive.

Segundo Shumway-Cook e Woollacott (2003), há duas linhas teóricas principais que investigam o envelhecimento, uma, considerando os aspectos primários, que está relacionada às características genéticas e à deteriorização do sistema nervoso, e a outra os secundários, em que se avalia a influência dos danos causados por fatores ambientais, como a radiação, a poluição, o estilo de vida, dentre outros. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006), considerada idosa qualquer pessoa a partir de 60 anos de idade, um dos componentes mais importantes para se ter uma boa saúde é o estilo de vida adotado, o qual pode ser entendido como as ações realizadas pelo indivíduo no seu dia a dia: alimentação, uso de drogas – lícitas e/ou ilícitas –, prática de atividades físicas regulares, dentre outros, que são passíveis de serem modificadas. Ou seja, a saúde intelectual e física nesse processo é de grande valia e podem ser equilibradas através de atividades sociais e de lazer que não deixem com que o indivíduo em fase de envelhecimento se sinta excluído da sociedade.

Com o passar dos anos, segundo Parente (2015) o metabolismo basal, que é a quantidade de energia que nosso corpo precisa diariamente para sobreviver, diminui e o organismo passa a funcionar mais lentamente e de modo menos eficiente, levando a uma tendência natural de acumular gordura no corpo. Os músculos, que são a principal fonte consumidora de energia no corpo, também reduzem de tamanho e, dessa forma, também se reduz o consumo energético. Por isso, para manter o metabolismo basal elevado, o trabalho de fortalecimento muscular é essencial, uma vez que mantém os músculos com maior volume e ativos, dá mais sustentação à estrutura óssea, evita seu desgaste e auxilia de modo mais eficiente a locomoção, o equilíbrio e as atividades da vida diária em geral.

A prática regular de atividade física, que para os idosos a tempos atrás era iniciada apenas por recomendação médica, deve-se cada vez mais fazer parte de um estilo de vida e por isso o número de adeptos de um processo de envelhecimento mais saudável e ativo vem crescendo e percebemos o quanto os idosos têm surpreendido com a sua capacidade de desempenhar atividades físicas e intelectuais, quebrando o paradigma de que a velhice é sinônimo de inatividade pessoal e social, o que demonstra que cada vez mais a população está buscando maneiras que lhes garantam boa qualidade de vida na velhice.

Neste sentido esse estudo tem como objetivo principal analisar perspectiva dos idosos regularmente matriculados na UATI, projeto idealizado pela Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS, localizada na cidade de Feira de Santana, Bahia, quanto aos benefícios e motivações pessoais para praticar as atividades físicas oferecidas pelo projeto e os impactos destas na vida pessoal de cada um.

## **2 REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO NO BRASIL**

Uma recente pesquisa realizada pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), em parceria com o laboratório APSEN, e publicada na página virtual do Jornal Globo Esporte (2017), revelou que 79% dos brasileiros não percebe a perda muscular com o avançar da idade. Segundo os resultados da pesquisa, o processo, conhecido como sarcopenia, provoca perda de massa e de força, debilitando os membros, o que traz como seqüela a dependência dos idosos. Esse alto índice revelado pelo levantamento nos mostra um cenário preocupante, agravado pelo crescimento da população acima da faixa dos 50 anos. Hoje, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE, 2017), o país tem mais de 36 milhões de pessoas na faixa entre 50 e 79 anos e estima que em 2030, o número absoluto e o percentual de brasileiros com 60 anos ou mais representará 18% da população. Ou seja, o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e podemos entendê-lo como uma das maiores conquistas culturais de um povo em seu

processo de desenvolvimento, refletindo, assim, uma melhoria das condições de vida.

No Brasil, conforme pesquisa publicada pelo IBGE (2017), em 1940, a população era composta por cerca de 43% de jovens com menos de 15 anos, enquanto os idosos representavam aproximadamente 2%. No último Censo realizado em 2010, a população de jovens foi reduzida a 25% do total, enquanto que os idosos passaram a representar cerca de 11% da população brasileira. Outro dado é que com os avanços médicos, farmacêuticos e hospitalares e o desenvolvimento de novas tecnologias no tratamento de doenças, houve uma queda nas taxas de mortalidade no país, acompanhada pela diminuição das taxas de fecundidade, devido a maior independência da mulher e medicamentos e procedimentos que auxiliam cada vez mais na prevenção da gravidez, o que é comprovada pela pesquisa publicada pelo IBGE, que entre 1960 e 2014, o número médio de filhos para cada mulher caiu de 6 para 1, ao passo que a expectativa de vida aumentou de aproximadamente 52 anos para 75 anos nesse mesmo período; e a estimativa é que esse índice aumente para 76 até o ano de 2020.

Dessa forma, o envelhecimento da população brasileira demanda novos desafios e é dever do Estado mediante efetivação de políticas sociais públicas que proporcionem não só saúde de qualidade no tratamento e prevenção de doenças, como também acesso ao lazer e atividade física, permitindo assim um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.

## 2.2 ATIVIDADE FÍSICA E VIDA ATIVA NA TERCEIRA IDADE

Os benefícios oriundos da Atividade Física para a população idosa são inúmeros e o profissional de Educação Física tem um grande papel neste processo da busca pela vida ativa e de qualidade. 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 definido como um processo contínuo em que há um progressivo declínio dos processos biológicos em sua totalidade. Entretanto, o envelhecimento pode se agravar na proporção que o indivíduo não realiza atividade física, como efeitos: a perda de massa óssea (osteopenia) e a diminuição da massa muscular (sarcopenia), gerando

uma fragilidade musculoesquelética, que proporciona a perda no estilo de vida independente e mais saudável.

O envelhecimento fisiológico não está proporcionalmente ligado a idade cronológica, variando de pessoa para pessoa, levando em conta principalmente o estilo de vida de cada um. Para o Dr. Paulo Camiz, médico Geriatra, o envelhecimento saudável baseia-se em cinco pilares, que de forma resumida seriam definidos com: Dieta saudável; Atividade física regular; Inserção social; Saúde emocional; e Controle de doenças. Esses tópicos acabam por apresentar muitas intersecções, que relacionados ensejam no mesmo conceito: hábitos de vida saudável.

Nesse sentido, a atividade física é uma das práticas mais eficientes na busca de uma vida saudável na terceira idade, principalmente quando o indivíduo é consciente da importância do hábito na busca de uma melhor qualidade de vida, proporcionando, assim, benefícios como: Autonomia e bem-estar; Aumento da massa muscular e óssea; Redução adiposa; Estimulo ao metabolismo; Combate ao processo inflamatório; Melhora das capacidades funcionais; Bem-estar físico e psicológico; Estimula aspectos cognitivos (atenção, memória e percepção); e Redução de doenças.

### 2.3 PROJETO UNIVERSIDADE ABERTA A TERCEIRA IDADE (UATI) NA CIDADE DE FEIRA DE SANTANA/BA

Entende-se por políticas públicas o conjunto de ações coletivas voltadas para a garantia dos direitos sociais, configurando um compromisso público que visa a dar conta de determinada demanda, em diversas áreas.

Nesse sentido, com o compromisso de assegurar a existência de espaços multiplicadores com ações interativas, educativas e qualificadas que privilegia a pessoa idosa no seu processo de envelhecer com dignidade, a Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS, criou em 1992, a Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), com os objetivos de: estimular a promoção da saúde, a socialização dos saberes, a prática de esportes, o exercício consciente da cidadania, as relações sociais, o lazer, a arte, a cultura, a inclusão digital, a reintegração sócio-comunitária, o fortalecimento dos vínculos familiares, a preparação para a Terceira Idade e a educação permanente. Assim, a UATI divide seus Eixos de atuação em:

Saúde e Movimento; Sócio-Educativo; Promoção da Saúde; Arte-Educação e Cultura; e Educação Permanente.

O Eixo Saúde e Movimento, tenta viabilizar a importância do viver de forma satisfatória, através de práticas saudáveis e regulares, que contribuam para que o idoso não apenas adquira conhecimentos sobre a manutenção de sua saúde, mas também realize atividades essenciais para o equilíbrio entre o corpo e a mente, chave para sentir-se mais disposto para a vida. As oficinas e cursos oferecidos englobam também a prática de esportes e de terapias orientais, bem como buscar compreender ocupações escolhidas de livre vontade, que estejam ligadas somente ao benefício pessoal, desvinculadas das obrigações com o objetivo de favorecer a integração e a ressocialização dos idosos, como: Massagem Relaxante; Alongamento; Hidroginástica; Treinamento de Força; Ginástica com Música; Jogos Recreativos; Pilates; Excursões; Idas ao Cinema; Idas ao Teatro; Trabalho Voluntário; Bailes; e Caminhadas.

Um estudo exploratório foi realizado junto aos alunos regulares matriculados na UATI, com o objetivo de analisar a percepção dos alunos sobre os benefícios da Atividade Física.

### **3 MÉTODOS**

Trata-se de um estudo exploratório descritivo, realizado junto aos alunos regularmente matriculados na UATI, projeto idealizado pela Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS, localizada na cidade de Feira de Santana, Bahia.

Inicialmente solicitou-se junto à Pró-Reitoria de Extensão - PROEX, anuência para realização do estudo. Posteriormente, deu-se o levantamento junto à Secretaria do Projeto dos dias e horários em que são realizadas as oficinas pelas equipes multidisciplinares que formam o projeto, porém como o objetivo da pesquisa é avaliar a percepção dos alunos a cerca dos benefícios da Atividade Física para um envelhecimento mais saudável, focamos nas oficinas que tivessem essa finalidade. São elas: Tai-Chin-Chuan; Pilates; Alongamento na Terceira Idade; Ginástica com Música; e Treinamento de Força. Vale salientar que foi durante estas oficinas que foram realizadas as conversas educativas e entrega de material informativo, sobre a necessidade da busca de uma vida ativa a partir de hábitos saudáveis.

O pesquisador participou das oficinas da UATI que ocorreram durante os meses de outubro e novembro de 2017, a fim de explicar aos usuários os objetivos do estudo e convidá-los a participar do mesmo. Aqueles que manifestaram interesse em participar da pesquisa foram incluídos em uma relação constando nome completo, idade, contato e endereço completo para posterior contato e agendamento do dia e horário para realização da entrevista.

Não foi determinado o número exato de participantes do estudo, tendo em vista a natureza do mesmo. Logo este foi determinado pela saturação dos dados, ou seja, quando o objeto de estudo estava plenamente respondido. Os critérios de inclusão foram: ser alunos regulares da UATI, ser maior de 60 anos e estar realizando algumas das oficinas supracitadas há mais de seis meses. Deste modo, participaram do estudo 20 indivíduos.

As entrevistas foram realizadas na UEFS após as oficinas, nos períodos matutino e vespertino, e aos sábados no período matutino, entre os meses de novembro e dezembro de 2017, mediante contato prévio. Quando não foi possível realizar a entrevista com algum dos usuários contatamos o próximo da lista.

Para a coleta de dados foi utilizado um roteiro semi-estruturado, constituído por duas partes: a primeira composta por dados de caracterização e hábitos ligados ao modo de vida do idoso; e a segunda, de questões norteadoras, quais sejam: *“Como é a atendimento recebido pela equipe da UATI?”*, *“O que mais gosta na Oficina que frequenta?”*, *“O que menos gosta na Oficina que frequenta?”*, *“Se fosse possível, indicaria a UATI para algum amigo ou familiar? Por que?”*

As entrevistas tiveram duração média de 30 minutos e com a permissão dos participantes, foram gravadas em aparelho digital, sendo posteriormente transcritas e analisadas segundo técnica de análise de conteúdo na modalidade temática de Bardin, que é composta por três fases: pré-análise, exploração do material e tratamento dos dados.

A pré-análise é a fase de organização dos documentos em que ocorreu a leitura flutuante, a escolha dos relatos, a formulação de hipóteses, a escolha dos índices e a elaboração de indicadores para fundamentar a interpretação. A etapa de exploração do material consistiu em encontrar grupamentos e associações que respondam aos objetivos do estudo surgindo, assim, as categorias. Já, a fase de tratamento dos resultados compreendeu o momento em que foram realizadas as

inferências e a interpretação dos resultados encontrados. Mediante esta análise, emergiram as categorias temáticas.

Neste estudo todos os sujeitos participantes foram convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias, ficando uma com o pesquisador e uma com o pesquisado. De modo a manter o anonimato dos participantes do estudo, os mesmos estão denominados pela letra U de usuário, seguida pelo número da ordem em que foi entrevistado e pelas letras F quando do sexo feminino e M quando masculino (Ex.: U2F).

## **4 RESULTADOS**

Foram entrevistados 20 alunos matriculados, com frequência regular na UATI e que participassem das rotinas pertencentes ao Eixo Saúde e Movimento. A média de idade foi de 62 anos. Houve maior predominância do sexo feminino com (16). Em relação a situação conjugal, a maioria (14) vivem com companheiro(a) e apenas seis encontram-se separados ou não moram com o companheiro(a). No que tange a cor da pele, 14 eram pardos ou negros e 6 deles eram brancos.

A renda familiar predominante (17 participantes) foi de até um salário mínimo. O período de participação nas atividades variou de seis meses a mais de 2 anos. Quando questionados sobre o tempo de escolaridade, nove responderam serem semi-analfabetos, cinco concluíram o primeiro grau, três sabiam apenas assinar seus nomes, 2 o ensino médio e apenas 1 concluiu o ensino superior.

A partir da realização das visitas à UATI/UEFS, participação nas oficinas e realização de entrevistas com os idosos, buscou-se compreender os princípios norteadores dos impactos da UATI na vida cotidiana dos alunos, além de buscar compreender como se dá a percepção desses à participação nas oficinas e aulas oferecidas pelo programa. Com base no exposto, emergiram duas categorias para representação da realidade captada, que serão expostas a seguir:

- **Potencialidades das atividades prestadas pela UATI, na perspectiva dos alunos:**

A definição de possibilidades e avanços que contribuem positivamente visam a efetividade no desenvolvimento das ações executadas, bem como uma

melhor percepção do aluno frente ao acolhimento oferecido nas oficinas. Assim, conforme o discurso dos entrevistados tem a proximidade de seu domicílio e o fácil acesso de locomoção à unidade, onde temos:

“É perto da minha casa, o acesso é fácil e o pessoal é amigo e próximo”. (U8F)

“Eu indicaria não! Eu indico a UATI para todas as velhinhas assanhadas que eu conheço (risos). Me sinto muito feliz e útil, quando eu venho pra cá! E o bom é que é bem pertinho da minha casa”. (U19F)

“Eu indicaria sim, pra gente é muito bom! Bom mesmo! Além do pessoal ser muito simples e parceiros, só de vim pra cá já me faz me sentir que não to perto de morrer (risos)”. (U3M)

- **Interação profissional-aluno e sua relação com a satisfação:**

No que tange a percepção dos alunos acerca da assistência e da interação oferecida pelos Instrutores, em sua maioria Estudantes e Profissionais de Educação Física, constatamos por meio dos relatos da grande maioria desses usuários, uma visão positiva. Dessa forma, os depoimentos explicitam:

“Ai eu adoro os Profs! São muito chegados à gente, é educado, eu me sinto muito bem lá. Não são metidos nem tirados”. (U2M)

“Gosto de tudo, dos professores aos funcionários da UEFS, que recebem a gente. Trata bem, não faz grosseria, não tenho o que dizer não”. (U12F)

“Os professores são ótimos! Dá muita atenção a todo mundo. Se preocupa se a gente ta fazendo certinho. São Mara!” (U4F)

“Os exercícios são muito bons! Saio daqui novo em folha! Os instrutores são muito bons! Nota 10!”. (U5M)

## 5 DISCUSSÃO

Na população estudada houve predominância da participação das mulheres nas atividades, o mesmo fenômeno verificado em outros estudos. A predominância de indivíduos de etnia parda e negra da amostra estudada reflete o padrão da população do Estado da Bahia, onde o trabalho foi realizado, o que confirma os dados da Pesquisa nacional por amostragem de domicílio (PNAD), realizada pelo IBGE (2017), segundo a qual a maior parte dos indivíduos, no Estado da Bahia –78,9% - se considera pertencente à etnia negra ou parda. A baixa escolaridade identificada nos participantes do estudo pode ser um elemento dificultador para formação de opinião e explanação da percepção sobre a assistência e acompanhamento recebidos pela equipe da UATI.

A forma de deslocamento utilizada pelo usuário é fator que, além de motivar sua adesão a um estilo de vida mais saudável e ativo, facilita ou dificulta seu acesso às oficinas ofertadas. Verificou-se que as formas de deslocamento variaram entre deslocamento a pé, de ônibus, de lotação e de carro. Pela proximidade, o mais frequente foi a pé, provavelmente porque a maioria dos entrevistados moram em áreas próximas da UEFS. Essa é a forma mais prática e também a mais econômica, o que demonstra a importância da proximidade entre os serviços ofertados e a residência do aluno. Para Ramos e Lima, há uma estreita relação entre acesso geográfico e motivação em participar de aulas, como as que a UATI promove.

Percebemos que a satisfação pela maioria dos usuários está relacionada com o atendimento e gratuidade das oficinas. Essa condição pode ser justificada tanto pelo baixo poder aquisitivo dos usuários como também por eles serem conscientes da importância de possuir hábitos saudáveis, como uma boa alimentação e a prática de exercícios físicos.

A relação de empatia e interação estabelecida entre a equipe formadora da UATI, principalmente aos ligados diretamente no acompanhamento e acolhimento dos idosos, é fundamental para a compreensão das necessidades dos alunos que participam do projeto e, conseqüentemente, para a elaboração de ações e práticas centradas em suas necessidades. Com base no exposto, observa-se a influência da forma como esse aluno é tratado na UATI para sua percepção sobre o projeto. Desse modo, a satisfação destes com a boa relação, atenção e respeito

mantida entre eles e os profissionais ligados ao programa, favorece a percepção quanto ao mesmo e conseqüentemente uma melhor adesão. Neste sentido, não é incomum usuários evitarem criticar as aulas ou o atendimento recebido devido ao viés da gratidão.

## **6 CONCLUSÃO**

Os resultados do estudo evidenciam que a prática de exercícios físicos na terceira idade é de grande importância para o cultivo de hábitos saudáveis e que promovam maior atividade e movimentos por essa parcela da população brasileira. As atividades oferecidas pela UATI, por serem todas em grupo, torna-se, para muitos, uma atividade significativa, de lazer, de criatividade, de aprendizagem, uma alternativa saudável para lidar com a solidão, além de ser uma possibilidade de inserção, interação e de participação no contexto social.

Ademais, os resultados apresentados fornecem elementos para uma reflexão acerca da real compreensão dos alunos sobre seu acompanhamento, bem como a respeito das premissas previstas para desenvolvimento desse projeto dentro dos objetivos buscados pela UEFS.

Para tanto, a análise da percepção dos alunos do projeto pode ser um indicador da qualidade do serviço prestado pelos professores da UATI, sendo capaz de indicar potencialidades e pontos a serem melhorados nas atividades desenvolvidas e assim, subsidiar o planejamento de outros programas/projetos e políticas de promoção a saúde dos idosos.

## REFERÊNCIAS

BARDIN L. Análise do conteúdo. Lisboa (PT): Edições 70; 2011.

BENEDETTI, Tânia Rosane. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. *Revista Texto e Contexto Enfermagem*, Florianópolis, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/a03v16n3.pdf>. Acesso em 06 de janeiro de 2018.

BLASI, Fátima. Os Desafios do Envelhecimento Físico e Intelectual. Disponível em: <http://www.portalconscienciapolitica.com.br/ci%C3%Aancia-politica/politicas-publicas/idoso/>. Acesso em 20 de janeiro de 2018.

CAMIZ, Paulo. Envelhecimento saudável. Disponível em: <http://www.ogeriatra.com.br/envelhecimento-saudavel/>. Acesso em 20 de dezembro de 2017.

Costa, Rosana Salles. Gênero e prática de atividade física de lazer. *Cad. Saúde Pública* vol.19, suppl.2 Rio de Janeiro, 2003.

Dados sobre o envelhecimento no Brasil. Secretaria De Direitos Humanos Secretaria Nacional de Promoção Defesa dos Direitos Humanos/ Presidência da República. Disponível em: <http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/DadosobreoenvelhecimentoonoBrasil.pdf>. Acesso em 21 de fevereiro de 2018.

DANTAS, Gabriela Cabral Da Silva. "Envelhecimento"; *Brasil Escola*. Disponível em: <http://brasilecola.uol.com.br/saude/envelhecimento.htm>. Acesso em 27 de fevereiro de 2018.

FREITAS, Maria Célia de. O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. *Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo – USP*. Vol.44 nº. 2. São Paulo. Junho 2010.

FREIRE, João Bastos. Envelhecimento no Brasil e Saúde do Idoso: SBGG divulga Carta Aberta à população. Disponível em: <http://sbgg.org.br/envelhecimento-no-brasil-e-saude-do-idoso-sbgg-divulga-carta-aberta-a-populacao-2/>. Acesso em 19 de novembro de 2017.

GOBBI, Sebastião. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. *Revista. Motriz*, Rio Claro, Ago/Dez. Disponível em: [http://saudeemovimento.net.br/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/96\\_2014-07-06.PDF](http://saudeemovimento.net.br/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/96_2014-07-06.PDF). Acesso em 06 de outubro de 2017.

GOMES, Sandra. Políticas públicas para a pessoa idosa: marcos legais e regulatórios. Disponível em: [http://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/a2sitebox/arquivos/documentos/biblioteca/publicacoes/volume2\\_Politicas\\_publicas.pdf](http://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/a2sitebox/arquivos/documentos/biblioteca/publicacoes/volume2_Politicas_publicas.pdf). Acesso em 27 de dezembro de 2017.

IBGE. Pesquisa Nacional por Amostragem de Domicílio (PNAD, 2010): indicadores sociais mínimos. Brasília, 2017. Disponível em: [http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicao devida/indicadore sociaisminimos](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadore sociaisminimos) os Acesso em: 28 Mar. 2018.

LEITE, Elaine. Atividade Física na Terceira Idade. Disponível em: <https://www.atividadesfisicas.com.br/atividade-fisica-na-terceira-idade/>. Acesso em 21 de janeiro de 2018.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Editora Medigraf, 4ª edição, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). O papel da atividade física no Envelhecimento saudável. Florianópolis, 2006.

PARENTE, Cristiano. Saúde dos “superidosos” e a crescente expectativa de vida. Disponível em: <http://www.jornal3idade.com.br/?p=1402>. Publicado em: 06/04/2015. Acesso em: 30 de janeiro de 2018.

PENA, Rodolfo F. Alves. Envelhecimento da População Brasileira. Disponível em: <http://alunosonline.uol.com.br/geografia/envelhecimento-populacao-brasileira.html>. Acesso em 19 de janeiro de 2018.

Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. Revista Brasileira de Medicina e Esporte. Volume 5. Número 6. Niterói. Dezembro de 1999. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86921999000600002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921999000600002). Acesso em 02 de dezembro de 2017.

Ramos DD, Lima MADS. Acesso e acolhimento aos usuários em uma unidade de saúde de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro. 2003 Jan-Fev; 19(1): 27-34.

SHUMWAY-COOK, A.; WOOLLACOTT, M. H. Controle Motor - Teorias e Aplicações Práticas. 2ª Edição, Manole, São Paulo, 2003.

Universidade Estadual de Feira de Santana. Universidade Aberta à Terceira Idade. Disponível em: <http://www.uefs.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=82>. Acesso em 27 de janeiro de 2018.