

EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

William Cordeiro de Souza¹
Luis Paulo Gomes Mascarenhas²
Marcos Tadeu Grzelczak³
Douglas Tajes Junior⁴
Fabrcio Faitarone Brasilino⁵
Valderi Abreu de Lima⁶

RESUMO: O presente estudo de característica descritiva exploratória buscou como objetivo realizar uma revisão bibliográfica, constituído como parâmetros científicos as bases de dados, com o intuito de verificar a importância do exercício físico na terceira idade e os benefícios que o mesmo traz para uma melhor promoção da saúde. A metodologia e os critérios utilizados para a seleção dos artigos para a presente pesquisa foi o seguinte: foram utilizadas as bases de dados do SciELO, LILACS, Dialnet e Ladindex. As palavras chaves foram selecionadas de acordo com os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), sendo assim escolhidas as que abordassem exercício físico, idosos e envelhecimento. Foram selecionados 24 estudos publicados na Argentina, Brasil e México entre o período de 1999 á 2012. As seguintes recomendações foram semelhantes na maioria dos trabalhos: que o exercício físico estruturado e planejado beneficia tantos os aspectos físicos e psicológicos da pessoa idosa.

Palavras chave: Envelhecimento. Idosos. Atividade Física.

¹ Especialista em Fisiologia do Exercício com Ênfase em Treinamento pela Faculdade São Fidelis, Brasil (2014). Pesquisador da Universidade Estadual do Centro-Oeste, Brasil. E-mail: professor_williamsouza@yahoo.com.br

² Doutor em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Federal do Paraná, Brasil (2010). Professor da Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO), Irati, PR, Brasil. E-mail: masca58@hotmail.com

³ Mestre em Desenvolvimento Regional pela Universidade do Contestado, Brasil (2015). Professor da Universidade do Contestado Campus Canoinhas, Brasil. E-mail: marcos_tg@unc.br

⁴ Especialista em Treinamento Desportivo. Mestrado em Desenvolvimento Regional pela Universidade do Contestado, Brasil (2012). Trabalha na Universidade do Contestado, Brasil. E-mail: douglastajesjr@hotmail.com

⁵ Especialização em Personal training e treinamento desportivo pela Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil (2005). Professor da Universidade da Região de Joinville, Brasil. E-mail: fabrcio.brasilino@univille.net

⁶ Graduação em Educação Física pela Universidade do Contestado, Brasil (2012). Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná - UFPR, Brasil. E-mail: valderiabreulima@hotmail.com

PHYSICAL EXERCISE IN HEALTH PROMOTION IN THE ELDERLY

ABSTRACT: This feature descriptive exploratory study sought to realize a literature review, constituted as scientific parameters databases in order to verify the importance of physical exercise in the elderly and the benefits it brings for better health promotion. The methodology and criteria used to select articles for this research was as follows: we used the databases SciELO, LILACS, and Dialnet Ladindex. Key words were selected according to the Health Science Descriptors Headings (MeSH), so chosen that addressed the physical exercise, elderly and aging. 24 studies published in Argentina, Brazil and Mexico between the years 1999 to 2012 were selected the following recommendations were similar in most studies: Than structured exercise and planned so many benefits both physical and psychological aspects of elder.

Keywords: Aging. Elderly. Physical Activity.

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, após certa idade, o envelhecimento biológico começa a se manifestar no organismo, contribuindo para a perda da massa muscular, aumentando sarcopenia, falta de elastina na pele e diminuição das capacidades físicas. Segundo Silva (2003) envelhecer é um processo fisiológico que ocorre em todo ser humano e também em sua concepção, pois acarreta mudanças nas características de cada espécie durante todo o ciclo vital.

Maciel (2010) acrescenta que o envelhecimento além de se ser um processo fisiológico é também um processo gradual, universal e irreversível, pois provoca perda funcional progressiva no organismo e que é caracterizado por diversas alterações orgânicas como: a redução do equilíbrio, da mobilidade e induz a modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão).

Com vários fatores negativos que interferem a uma boa qualidade de vida dos idosos, Franchi e Montenegro Junior (2005) destacam que a população idosa vem aumentando significativamente, o que se atribui a uma maior expectativa de vida, provavelmente relacionada a um melhor controle de doenças infectocontagiosas e crônico-degenerativas.

Matsudo, et al. (2001); Lambertucci et al. (2005) e Maciel (2010) acrescentam que a prática de exercício físico previne essas alterações e também ajuda na prevenção de doenças como o diabete, AVC, hipertensão, entre outras. Segundo Guimarães, Duarte e Dias (2011) em 2025, o Brasil será o sexto país com maior número de pessoas idosas do mundo.

Gozzi, Sato e Bertolin (2012) completam que ocorrerá esse aumento considerável e ressaltam que a prática regular de exercício físico pode ser um fator positivo na melhora da qualidade de vida destes indivíduos, como também é um

fator importante para prevenir quedas e melhora do equilíbrio, previne doenças crônicas e degenerativas. Dessa forma, o presente estudo de característica descritiva exploratória buscou como objetivo realizar uma revisão sistemática, constituído como parâmetros científicos as bases de dados, com o intuito de verificar a importância do exercício físico na terceira idade e os benefícios que o mesmo traz para uma melhor promoção da saúde na população idosa.

METODOLOGIA

O presente estudo de característica descritiva exploratória buscou como objetivo realizar uma revisão sistemática com procedimentos descritos na literatura, que foi realizada nas bases de dados do SciELO, LILACS, Dialnet e Ladindex. Antes da realização da pesquisa foram selecionadas as palavras chaves seguindo as recomendações para descritores do site Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Sendo assim escolhidas as palavras que abordassem os temas exercício físico, idosos, envelhecimento.

Diante disso foram selecionados estudos que atenderam alguns critérios de inclusão: somente seriam utilizados estudos que abordasse os descritores selecionados em português e espanhol, que fossem intervenções realizadas em amostra brasileira. Estudos que não atendessem esses procedimentos foram excluídos. Portanto, no presente estudo foram selecionados 24 trabalhos (13 experimental, 11 revisão bibliográfica) que atenderam essas características, estudos estes publicados entre 1999 e 2012.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tabela 1 são apresentados alguns estudos selecionados que realizaram intervenções na população idosa, são descritos os tipos de atividade/intervenção propostas e seus principais resultados encontrados.

Autor	Ano	População estudada	Tipo de atividade física e ou intervenção	Resultados
Alves, et al.	2004	74 mulheres idosas, sem atividade física regular.	Um grupo de 37 mulheres recebeu duas aulas semanais de hidroginástica durante três meses, com duração de 45 minutos e outras 37 mulheres serviram como GC.	A prática de hidroginástica para mulheres idosas contribuiu para a melhoria da aptidão física relacionada à saúde.
Borges e Moreira	2009	GE - 24 idosos praticantes de atividades físicas.	O grupo GE tem uma frequência de dois dias semanais de atividades	Os resultados do estudo indicaram que os idosos que

		GC - 24 idosos sedentários.	realizadas em uma academia musculação e frequentadores de um grupo de Terceira Idade. O grupo GC foi composto por pessoas que não praticam atividades físicas além das necessidades diárias.	apresentavam bons níveis de autonomia para o desempenho de suas atividades cotidianas enquanto os idosos sedentários apresentavam maior dificuldade e até mesmo dependência.
Cheik, et al.	2003	54 idosos ambos os sexos. Grupo – A controle (n=18) Grupo – B desportistas indivíduos sedentários que passaram a praticar exercícios físicos regularmente, (n=18); Grupo C – indivíduos que participam de programas de atividade física não sistematizada, (n=18).	Grupo A – foi instruído a não alterar suas atividades cotidianas e a não se engajar em nenhum programa de atividade física regular. Grupo B – passou a praticar exercícios físicos regularmente com frequência de três vezes por semanas, com intensidade e volume determinados pela avaliação fisiológica do exercício inicial e monitorados pela frequência cardíaca de treinamento. Grupo C – atividade física não sistematizada (hidroginástica recreativa, três dias por semana em dias alternados).	Os resultados revelaram que o Grupo B obteve um índice satisfatório significativo na redução da depressão, passando de leve para normal, e em relação aos índices indicativos para ansiedade os dados se demonstraram baixos em todos os grupos analisados. Os resultados sugerem que a prática regular de exercício físico orientado com parâmetros fisiológicos, pode contribuir na redução dos escores para depressão e ansiedade em indivíduos com mais de 60 anos.
Dias e Schwartz	2005	40 sujeitos, de ambos os sexos, com mais de 60 anos de idade.	Os idosos conceituaram o lazer como uma distração, uma diversão, uma definição bem simplificada, frente às várias definições vistas anteriormente por outros autores. Entretanto, esta diversão ou distração não passou de atividades rotineiras.	O lazer como atividade ajuda as pessoas idosas contra doenças crônicas e mudanças sociais.
Gobbo e Carvalho	2005	50 idosos de ambos os sexos, com idade de 60 a 74 anos, praticantes de Dança de Salão. O tempo de prática de Dança foi de 3 a 4 anos.	Identificar, como a Dança de Salão pode beneficiar a qualidade de vida para os idosos. Os instrumentos utilizados na realização deste estudo envolveram: uma entrevista semiestruturada: atributos pessoais e percepção da qualidade de vida (Versão brasileira do SF-36) para avaliar a Qualidade de Vida dos idosos e o questionário de Critérios de Classificação Econômica do Brasil.	Os idosos avaliados pertencem a uma classe econômica "D"; quando a qualidade de vida é considerada positiva. Quanto ao grau de satisfação dos idosos e relação à dança de salão, pode-se concluir que esta trouxe benefícios ao longo da prática. A dança de salão pode contribuir na manutenção, melhora e

				regate de valores na vida dos idosos.
Gozzi, Sato e Bertolin	2012	A mostra composta de 63 idosos de ambos os gêneros, sendo 32 usuários de academias da terceira idade e 31 não usuários.	Foram utilizados questionários de características sócias demográficas, condições de saúde e hábitos de vida e um teste de déficit cognitivo conhecido como Mini Exame do Estado Mental (MEEM).	Os resultados mostraram que os idosos praticantes de exercícios físicos apresentam melhor capacidade cognitiva que os não praticantes. Estes resultados indicam que a prática da atividade física na academia da terceira idade tem influência positiva no desempenho cognitivo.
Guimarães, Duarte e Dias	2011	A amostra foi composta por 24 idosas do sexo feminino, com 60 anos de idade ou mais (média de 68,1 ± 6,8 anos).	Analisar os riscos coronarianos por meio do protocolo da relação cintura-quadril (RCQ) e analisar a concordância com o protocolo do índice de massa corporal (IMC) em idosas praticantes de hidroginástica. O trabalho não apresenta intensidade e duração das atividades (hidroginástica) realizadas pelas pessoas avaliadas.	As idosas estudadas apresentaram uma alta prevalência de fatores de risco de doenças coronarianas e a concordância entre os protocolos RCQ e IMC foi baixa. Os autores sustentam que atividades realizadas na água podem proporcionar segurança ao idoso melhoram seu condicionamento físico, a resistência, a força, a capacidade pulmonar e frequência cardíaca, a mobilidade articular, a postura, diminui o percentual de gordura e estabelece um grau de amizade com outros praticantes.
Lara, et al.	2011	Participaram do estudo 11 pessoas com doenças coronarianas, sendo 5 homens e 6 mulheres com idade entre 40 e 90 anos.	Foi realizada uma análise de através de entrevistas com o questionário IPAQ – versão curta e WHOLQOL-100, que mede a qualidade de vida.	Através da análise dos dados obtidos através do questionário IPAQ – versão curta e WHOLQOL-100 se pode ver que o perfil dos pacientes coronários em relação à prática da atividade física é 11% ativos e 89% são sedentários.
Reis, Coelho e Tucher	2009	Foram avaliadas 30 idosas fisicamente ativas, com idade média de 65,80 ± 2,02 anos e 30 sedentária, com idade média de 66,07 ± 1,98 anos.	Comparar os níveis de flexibilidade de idosas fisicamente ativas que realizam atividades físicas orientadas há pelo menos 4 anos com uma frequência de 3 vezes por semana e sedentárias que realizam	Os resultados para o teste de flexibilidade assumiram uma distribuição normal (p=0,24). Encontrou-se diferença significativa (p<0,001) na flexibilidade dos dois

			atividades de pinturas, passeios turísticos e de convívio social.	grupos.
Santos-Jr e Santos	2006	A amostra foi composta por 16 idosos de ambos os sexos, com idades entre 52 e 84 anos.	Foi aplicado o questionário WHOQOL abreviado contendo 26 questões onde se analisa a qualidade de vida de cada um, bem como a saúde e outras áreas de sua vida referente às últimas duas semanas vividas pelo avaliado.	Com base nos resultados apresentados pelos idosos com relação a sua vida de pode-se concluir que a vida dos idosos do asilo analisado é satisfatória.
Silva, et al.	2010	A amostra foi composta por 20 idosos sendo 9 do sexo feminino e 11 do sexo masculino com média idade de 68± 9 anos.	Praticantes da dança de salão em uma frequência semanal de duas sessões de 3 horas, perfazendo um total de 6 horas semanais de pratica da referida atividade.	Os resultados deixaram claro que é importante a pratica da atividade física para idoso, a dança é uma boa opção, pois oferece benefícios à saúde psicológica, porem quanto a saúde fisiológica não proporcionou tantos benefícios no período de aplicação.
Silva	2003	36 pacientes - sendo 31 mulheres e 5 homens, média de idade de 70,82 ± 5,22 anos, variando entre 60 e 80 anos	Relação sexual praticada 3 vezes por semana. (75% da população pesquisada).	O sexo pode ser uma forma de atividade física que praticado 3 vezes por semana podem proporcionar um aumento na qualidade de vida e melhora da autoestima da população idosa.
Todaro	2001	Participaram do estudo 40 sujeitos com idade entre 60 e 89 anos, sendo 14 homens e 26 mulheres.	O delineamento envolveu pré-teste e pós-teste para os GE e GC, e tratamento para o GE (4 meses, com 2 sessões semanais de 60 minutos cada aula de dança). 100% dos sujeitos eram funcionalmente independentes em AVDs e AIVDs, e não praticavam atividade física com regularidade.	A dança produziu benefícios físicos, psicológicos e sociais nos idosos sedentários, melhorando sua qualidade de vida.

*GE- Grupo Experimental GC- Grupo Controle

Segundo Maciel (2010) existe duas linhas teóricas principais que investigam o envelhecimento, uma considerando os aspectos primários, e a outra os aspectos secundários. A primeira está relacionada às características genéticas e à deterioração do sistema nervoso enquanto a segunda avalia a influência dos danos causados por fatores ambientais, como a radiação, a poluição, o estilo de vida, dentre outros. O envelhecimento como fenômeno complexo requer uma inter-relação entre os diversos componentes que nela estão associados.

Reis, Coelho e Tucher (2009) afirmam que são diversos os processos degenerativos que ocorrem com o envelhecimento. Assim esses autores destacam que quando o indivíduo chega entre 50 e 55 anos sua estatura diminui entre 70 aos 85 anos a evolução desta degeneração é mais rápida, pelo motivo de haver compressão das vértebras que achata os discos intervertebrais. Também ocorre uma atrofia muscular, provocando uma grande mudança na mobilidade e elasticidade, afetando vários locais do corpo, como a coluna cervical e lombar.

Contreras (2011) justifica que antes de desenvolver qualquer programa de exercício físico, especialmente no caso de pessoas idosas, é extremamente aconselhável ter um conhecimento geral dos aspectos como idade, grau de mobilidade e autonomia, seus interesses, entre outros. Ainda essa mesma autora sustenta que o exercício físico ajuda a prevenir problemas, deficiências funcionais e psicológicas, mas deve ser fornecida periodicamente adaptada para as limitações de cada pessoa.

Confome Lara, et al. (2011) o exercício físico reduz o risco de doenças crônicas e diminui outros fatores de riscos e também ocorrem mudanças no estilo de vida e saúde, deixando os indivíduos com a sua qualidade de vida melhorada.

Todaro (2001) afirma que há relatos que os primeiros estudos realizados sobre exercícios físicos para idosos parecem ser realizadas na China. Ainda esse mesmo descreve que os Gregos também defendiam a eficácia de todos os tipos de atividades físicas e expressivas.

Segundo Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2001) a relação entre exercício físico, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente por profissionais da área da educação física e gerontologia.

Segundo Buch Filho e Bagnara (2011) é importante envolver os idosos em atividades que ajudem os mesmos se sentir melhor, a aceitar-se a si mesmo e aos demais. Algumas dessas atividades deverão ter por objetivo melhorar a agilidade do idoso, além de fazê-lo sentir, valorizar e conhecer o próprio corpo.

Lambertucci e Pithon-curi (2005) salientam que a prática de exercício físico deve ser orientado por um profissional qualificado, que conheça muito as características dessa população e respeite a individualidade de cada idoso.

Guimarães, Duarte e Dias (2011) ressaltam a importância do exercício físico, pois ajuda minimizar os riscos de desenvolvimento de doenças e agir de forma terapêutica para aquelas já adquiridas. Franchi e Montenegro Junior (2005) destacam que os componentes da aptidão física que estão relacionados à saúde e que podem ser influenciados pelas atividades físicas são a aptidão cardiorrespiratória, a força, resistência muscular e a flexibilidade, por isso são os mais avaliados, sendo responsáveis para a condição da saúde.

A prática de exercício físico promove algumas melhoras da composição corporal, a diminui dores articulares, ajuda o aumento da densidade mineral óssea, melhora da utilização de glicose, melhora do perfil lipídico, aumenta a capacidade

aeróbia, melhora de força e de flexibilidade e ainda diminui a resistência vascular e ainda ajuda para os benefícios psicossociais alívio da depressão, o aumento da autoconfiança e melhora da autoestima (FRANCHI e MONTENEGRO JUNIOR, 2005).

Para Nobrega et al. (1999) exercício físico é um excelente instrumento de saúde para a população idosa, pois induz a várias adaptações fisiológicas e psicológicas, tais como: aumento do VO₂ máx, maiores benefícios circulatórios periféricos, aumento da massa muscular, melhor controle da glicemia, melhora do perfil lipídico, redução do peso corporal, melhor controle da pressão arterial de repouso, melhora da função pulmonar, melhora do equilíbrio e da marcha, menor dependência para realização de atividades diárias, melhora da autoestima, autoconfiança, qualidade de vida, também ajuda na diminuição de incidência de quedas, o risco de fraturas e a mortalidade em portadores de doença de Parkinson.

Borges e Moreira (2009) acrescentam que existe uma grande preocupação com relação ao exercício físico, pois ele aparece como uma premissa importante que pode oferecer acréscimo positivo na qualidade de vida dos idosos, onde as suas capacidades físicas são estimuladas.

Borges e Moreira (2009) afirmam que o exercício físico planejado e estruturado pode retardar o período de tempo em que a capacidade funcional declina até o limiar crítico para a perda de independência. Guimarães, Duarte, Dias (2011) corroboram que o exercício físico mais indicado pelos médicos para a população idosa é a hidroginástica, considerada uma atividade segura, prazerosa e eficaz devido aos efeitos terapêuticos. Essa atividade aquática é indicada pelo motivo de os exercícios serem realizados dentro da água e proporciona segurança ao idoso.

Alguns estudos também destacam a importância da música e a dança na terceira idade, pois é comprovada que essas atividades estimulam e propiciam uma melhor qualidade de vida e ajuda na aptidão física. “A atividade com música para idosos pode criar um contexto positivo e agradável e, dessa maneira, tornar-se uma intervenção adequada para que os indivíduos permaneçam em atividade” (MIRANDA e GODELI, 2003, p. 88). A dança proporciona uma série de fatores benéficos na vida do idoso. (GOBBO e CARVALHO, 2005).

Franchi e Montenegro Junior (2005) destacam que atualmente os estudos mostram à grande importância dos exercícios que envolvem força e flexibilidade, pois, essas variáveis melhoram a manutenção da capacidade funcional e autonomia do idoso.

Para Kleinpaul, et al. (2008) o treinamento de força também é indicado para a redução de peso no idoso, com um aumento significativo na taxa metabólica basal, e na ingestão energética necessária para manter o peso corporal. Assim, o treinamento de força é um meio que ajuda, para aumentar os requerimentos energéticos, diminuir a massa de gordura corporal e manter a massa de tecido metabolicamente ativa em indivíduos idosos saudáveis.

Alves et al. (2004) salienta que exercício físico regularmente, combate o sedentarismo e ajuda para contribuir de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde como nas capacidades funcionais.

Silva et al. (2010) acrescenta que o exercício físico evita e previne a obesidade que hoje em dia é considerado um grave problema de saúde na população idosa, pois através dela o individuo pode desenvolver outras doenças.

Para uma melhor qualidade de vida na população idosa o exercício físico deve ser realizado regularmente e orientado com o acompanhamento de profissionais, durante toda a vida, conseqüentemente com isso o indivíduo poderá gozar o aumento da longevidade (CHEIK, et al. 2003).

Reforçando esses achados Gozzi, Sato e Bertolin (2012) concluem que o exercício físico praticado pelos idosos melhora o controle postural e ainda ajuda auxiliar nos aspectos preventivos de quedas.

CONCLUSÃO

Ao finalizar o estudo foi verificado na literatura que os exercícios físicos praticados regularmente e orientado por profissionais qualificados reduz a perda das capacidades físicas, reduzem os efeitos do envelhecimento e previne doenças coronarianas e degenerativas. Os exercícios mais indicados na literatura foram: a hidroginástica, a dança, o treinamento de força e a flexibilidade. Vale ressaltar que o exercício físico deve ser estimulado desde a infância.

REFERÊNCIAS

ALVES, R.V. et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 1, 2004.

BORGES, M.R.D.; MOREIRA, A.K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**, v. 15 n. 3, p.562-573, 2009.

BRANDÃO, A.R. et al. Atividade física e o idoso. **Revista Digital. Buenos Aires**, v. 16, n. 163, 2011.

BUCH FILHO, J.G; BAGNARA, IC. Metodologia da atividade física na terceira idade. **Revista Digital. Buenos Aires**, Ano 16, n. 155, Abril de 2011.

CHEIK, N.C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.

CONTERAS, M.O. Ejercicios de movilidad articular para mayores sedentarios o asilados. In. **XIII Congreso Internacional de Actividad Física y Ciencias del Deporte**. Escuela de Deportes Campus Mexicali, 2011.

DIAS, V.K.; SCHWARTZ, GM. O lazer na perspectiva do indivíduo idoso. **Revista Digital. Buenos Aires**, v. 10, n. 87, 2005.

FRANCHI, K.M.B.; MONTENEGRO JUNIOR, R.M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **RBPS**, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

GOBBO, D.E.; CARVALHO, D. A dança de Salão como qualidade de vida para a terceira idade. **Revista Eletrônica de Educação Física – Uniandrade**, 2005.

GOZZI, S.D.; SATO, D.F.; BERTOLIN, 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, 2012.

GUIMARÃES, E.C.; DUARTE, N.M.F.; DIAS, V.B. Análise dos riscos coronarianos por meio da relação cintura-quadril e concordância com o índice de massa corporal em idosos. **Revista Digital. Buenos Aires**, v. 15, n. 153, 2011.

KLEINPAUL, J.F. et al. Exercício físico: mais saúde para o idoso. Uma revisão. **Revista Digital. Buenos Aires**, v. 13, n. 123, 2008.

LAMBERTUCCI, R.H.; PITHON-CURI, T.C. Alterações do Sistema Neuromuscular com o Envelhecimento e a Atividade Física. **Saúde Revista**, v. 7, n. 17, p. 53-56, 2005.

LARA, P.C. et al. Perfil de la enfermedad coronaria del pacs - Canoinhas/ Santa Catarina en la práctica de la actividad física y calidad de vida. In. **XIII Congreso Internacional de Actividad Física y Ciencias del Deporte**. Escuela de Deportes Campus Mexicali, 2011.

MACIEL, M.G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, v.16 n.4, p.1024-1032, 2010.

MATSUSO, S.M.; MATSUSO, V.K.R.; BARROS NETO, T.L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, 2001.

MIRANDA, M.L.J.; GODELI, M.R.C.S. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, 2003.

NOBREGA, A.C.L. et al. 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 do Esporte**, v. 5, n. 6, 1999.

PITANGA, F.J.G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.10, n.3, p. 49-54, 2002.

REIS, S.G.; COELHO, E.F.; TUCHER, G. Comparação da flexibilidade entre idosas fisicamente ativas e sedentárias. MOVIMENTUM - **Revista Digital de Educação Física**, v. 4 - n. 1, 2009.

SANTOS-JR, M.F.; SANTOS, R.A.M. Concepções de qualidade de vida de idosos asilados de Penápolis-SP. **Revista Digital. Buenos Aires**, v. 11, n. 97, 2006.

SILVA, I.O. et al. Os benefícios da dança de salão para pessoas na terceira idade. **Revista Científica JOPEF**. v. 1, n. 5, 2010.

SILVA, R.M.O. A sexualidade no envelhecer: um estudo com idosos em reabilitação. **ACTA FISIÁTRICA**, v. 10, n. 3, 107-112, 2003.

TODARO, M.A. **Dança: uma interação entre o corpo e a alma dos idosos. Dissertação de Mestrado em Gerontologia**. Campinas: Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação da UNICAMP - 2001.

Artigo recebido em: 22/07/2014

Artigo aprovado em: 18/03/2015