

Artigo Original

Benefícios da atividade física para idosos frequentadores de uma academia da saúde em uma cidade do norte de Minas Gerais**Benefits of physical activity for elderly people attending a health academy in a city in the north of Minas Gerais**<http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v11i2.10148>

Ernandes Gonlaves Dias^{1*} ORCID 0000-0003-4126-9383, Elivan Pereira Costa¹ ORCID 0000-0002-5053-2270, Paulo Ricardo Mendonça de Araújo¹ ORCID 0000-0003-4765-3992, Lyliane Martins Campos¹ ORCID 0000-0002-9476-2377, Maiza Barbosa Caldeira¹ ORCID 0000-0001-5444-6372

RESUMO

Objetivo: Investigar os benefícios da atividade física para idosos frequentadores de uma academia da saúde em uma cidade do norte de Minas Gerais. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa realizado com 13 idosas com idade entre 60 e 79 anos. Os dados foram coletados entre agosto e setembro de 2021 por meio de uma entrevista de roteiro semiestruturado e analisadas mediante Análise Temática. **Resultados:** Para as idosas a prática regular de atividade física é eficaz no tratamento da ansiedade e depressão, e no controle da hipertensão arterial sistêmica. Ainda, promove melhora no estado de humor, aumento da disposição para realizar atividades da vida diária, da flexibilidade das articulações, preservação da memória e redução de dores no corpo. **Conclusão:** A prática de atividades físicas é importante para preservação da saúde e estabilização de doenças pré-existentes, porém, é necessário que recebam apoio e incentivo dos amigos, gestores e profissionais da saúde para que se sintam motivados e mantenham-se fisicamente ativos.

Palavras-chave: Saúde do Idoso; Envelhecimento; Exercício físico.

1 Faculdade Verde Norte (Favenorte), Mato Verde, Minas Gerais, Brasil

* **Autor correspondente:** Faculdade Verde Norte (Favenorte). Av. José Alves Miranda, 500, Alto São João. Mato Verde-MG. Brasil. CEP: 39527-000. E-mail: ernandesgdias@yahoo.com.br

ABSTRACT

Objective: To investigate the benefits of physical activity for elderly people attending a health academy in a city in the north of Minas Gerais. **Materials and Methods:** This is a descriptive study with a qualitative approach carried out with 13 elderly women aged between 60 and 79 years. Data were collected between August and September 2021 through a semi-structured interview and analyzed using Thematic Analysis. **Results:** For the elderly, the regular practice of physical activity is effective in the treatment of anxiety and depression, and in the control of systemic arterial hypertension. It also promotes improvement in mood, increased willingness to perform activities of daily living, joint flexibility, memory preservation and reduction of body pain. **Conclusion:** The practice of physical activities is important for health preservation and stabilization of pre-existing diseases; however, it is necessary that they receive support and encouragement from friends, managers, and health professionals so that they feel motivated and remain physically active.

Keywords: Health of the Elderly; Aging; Exercise.

INTRODUÇÃO

Uma das maiores conquistas da humanidade e desafio do século XXI é o aumento da longevidade. Atingir a velhice, outrora privilégio de poucos, agora é realidade mesmo em países mais pobres, embora essa conquista não seja distribuída de forma equitativa entre os países¹.

O envelhecimento traz consigo a redução da capacidade física e funcional do indivíduo, de modo que dificulta a realização das Atividades da Vida Diária (AVD), além disso, tem sido associado ao desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) que geram ônus ao sistema de saúde².

Nos últimos anos a sociedade brasileira tem passado por diversas transformações em seu perfil demográfico e epidemiológico em função do aumento da população idosa e conseqüentemente um aumento expressivo das doenças crônico-degenerativas³.

O envelhecimento da população aconteceu fortemente influenciado pela melhoria na qualidade de vida das pessoas, derivada do desenvolvimento de recursos da medicina. No período entre 2012 e 2017 ocorreu um aumento de idosos em todos os estados brasileiros, com destaque para o Rio de Janeiro e o Rio Grande do Sul, ambos com 18,6% de sua população com 60 anos ou mais^{4,5}.

Nesse cenário, a atividade física é uma importante aliada para a melhoria e promoção da qualidade de vida dos idosos. Ela desempenha um papel importante no envelhecimento saudável e contribui para o prolongamento da vida ao reduzir o risco de surgimento de DCNT⁶.

O índice de doenças cardiovasculares secundárias ao sedentarismo é alto, essa é a principal causa de mortalidade prematura, que associada a hábitos alimentares inadequados, pode acelerar o desenvolvimento de outras doenças com o aumento da idade. Dessa forma, medidas de prevenção baseadas na promoção de um estilo de vida saudável são demandadas e importantes do ponto de vista da saúde pública. Nesse contexto, recomenda-se aos idosos a realização de atividades físicas regularmente, especialmente, sob supervisão de um profissional⁷.

Ao serem realizadas de forma regular e sistemática, as atividades físicas proporcionam bom desempenho físico, melhor funcionalidade dos órgãos e sistemas, melhor controle emocional, mais independência e autonomia para realizar as AVD e reduz o risco de desenvolver DCNT^{8,9}.

Entre as estratégias de promoção da prática de atividades físicas, o governo federal criou em 2011, como política pública, o Programa Academia da Saúde, que visa promover a prevenção e o tratamento de DCNT por meio de práticas corporais e atividade física, produção do cuidado e de modos de vida saudáveis, promoção da alimentação saudável, práticas integrativas e complementares, práticas

artísticas e culturais, educação em saúde, planejamento e gestão e mobilização da comunidade¹⁰.

Em vista disso, é comum os idosos buscarem pela academia da saúde para realizem atividades físicas, de onde vem o interesse em compreender a percepção dos idosos em relação aos benefícios das atividades físicas. Frente a estas argumentações, este estudo tem como objetivo investigar os benefícios das atividades físicas para idosos frequentadores de uma academia da saúde em uma cidade do norte de Minas Gerais.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa, o qual adotou-se as Diretrizes de Critérios Consolidados para Relatos de Pesquisa Qualitativa (COREQ)¹¹ para conduzir o relatório.

Foram considerados elegíveis para participar do estudo os idosos frequentadores regulares de uma academia da saúde de uma cidade do norte de Minas Gerais que apresentavam funções cognitivas preservadas para responder a uma entrevista. Foram excluídos os idosos não localizados em até três tentativas para a coleta de dados.

Neste estudo, foi considerado idoso frequente regularmente na academia da saúde, a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos que praticava exercício físico de qualquer natureza na academia, nos últimos seis meses anteriores ao período de coleta de dados, por no mínimo 30 minutos por dia, três vezes por semana. O acesso aos idosos se deu por meio de busca ativa e aleatória nos horários de funcionamento da academia da saúde, oportunidade em que foi realizado o agendamento com o sujeito para a efetivação da entrevista.

A academia da saúde, universo desta pesquisa, foi instalada em 2016 e está localizada em um bairro periférico da cidade. Essa é a única academia do município vinculada ao Programa Academia da Saúde e funciona em horário integral, porém, é no período noturno que os idosos frequentam o ambiente, onde são acompanhados por um Educador Físico. Atualmente há um grupo de idosos com aproximadamente 24 integrantes que realizam atividades físicas regularmente na academia.

Os dados foram coletados entre agosto e setembro de 2021, a partir de um roteiro de entrevista semiestruturado elaborado pelos pesquisadores e aplicado na residência do idoso até que se obteve saturação nos depoimentos. Houve três recusas de idosos em participar justificada pelo medo da exposição face à pandemia do novo coronavírus, mesmo que durante a coleta de dados foram adotados cuidados como distanciamento, uso de máscara e álcool em gel 70%.

O roteiro de entrevista teve como questões disparadoras: Que benefícios você percebe em sua saúde ou sua vida depois de iniciar as atividades físicas regulares na academia da saúde? Com que frequência você realiza atividades físicas na academia? Quais atividades/exercícios você realiza na academia? De quem você recebe apoio para realizar atividade física? Teve-se o cuidado de ler e explicar pausadamente cada item para facilitar o entendimento dos informantes. O tempo médio de aplicação de cada entrevista foi de 20 minutos.

As entrevistas foram gravadas em áudio por um aplicativo de voz, transcritas, apresentadas aos informantes para validação do conteúdo e analisadas mediante Análise Temática. A Análise Temática perpassa seis fases que abrangem a familiarização com transcrição de dados, busca e revisão dos temas, definição e nomeação dos temas para discussão e produção do relatório¹².

Os informantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para manifestar seu interesse em participar do estudo e sua identidade foi preservada com a substituição de seus nomes por pseudônimos acompanhados de um numeral cardinal que indica a idade do sujeito, na apresentação do conteúdo.

Todos os procedimentos metodológicos deste estudo obedeceram a Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde, o projeto de pesquisa foi submetido a um instrumento de autoavaliação

de projetos de estudos que envolvem seres humanos¹³ e a avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros com Parecer Consubstanciado de aprovação n. 4.839.052, CAAE: 48748021.1.0000.5146.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo foi realizado com 13 idosas com idade entre 60 e 79 anos. As informantes tinham até ensino médio completo, seis eram casadas, cinco viúvas e duas divorciadas. A renda média consistia entre um e quatro salários mínimos, R\$1.100,00 a R\$4.400,00.

A análise do material empírico possibilitou a identificação de dois temas: “Benefícios derivados da prática de atividades físicas na perspectiva das idosas” e “A regularidade, os exercícios realizados e a rede de apoio às idosas”.

Benefícios derivados da prática de atividades físicas na perspectiva das idosas

As informantes relataram que a prática de atividade física regular contribuiu para a estabilização de doenças físicas e psicológicas instaladas. Mencionaram que a atividade física colaborou no controle da pressão arterial sistêmica e teve importante papel no tratamento da depressão e da ansiedade.

[...] me ajuda com a pressão, eu tomo remédio, mas eu tinha muitas crises fortes de pressão, eu ia pro hospital várias vezes e agora não senti esses problemas mais (Ana, 64).

[...] tenho a pressão alta e melhorou bastante a pressão, quando se faz exercício ele dá mais possibilidade de você se sentir melhor e ver que você chega com outro astral, você chega com expressão melhor, fisicamente melhor [...] na época eu estava com um pouco de depressão e as atividades físicas melhorou demais sabe, não só meu estado emocional como também o meu corpo (Laís, 67).

[...] uma pessoa que tem, por exemplo, uma depressão, porque isso já foi relatado lá, depois de um tempo percebeu que tinha melhorado assustadoramente, duas pessoas deram esse depoimento, nós ficamos muito felizes (Tereza, 71).

[...] hoje eu estou até boa da ansiedade, pois eu não estou sentindo, senão eu estaria na cama. [...] quando eu fiquei sem ir na academia eu me sentia muito ruim e a gente tem que caçar alguma coisa pra fazer né, porque a gente ficar só em casa é ruim e acaba causando ansiedade (Aline, 65).

A prática regular de atividades físicas reduz a incidência de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), da mesma forma o agravamento desta doença é controlado com a adoção de um estilo de vida saudável, como a própria prática regular de atividades físicas. Os hipertensos que alcançam as recomendações de prática de atividades físicas apresentam uma redução de 27 a 50% no risco de mortalidade^{14,15}.

A HAS é considerada o principal fator de risco para doenças cardiovasculares e foi responsável por 33% dos óbitos no Brasil em 2011, atinge tanto homens quanto mulheres em diferentes faixas etárias, com maior prevalência entre as pessoas idosas. Evidências acumuladas nos últimos anos mostraram que a conduta não medicamentosa, como a adoção de exercícios físicos e alimentação saudável contribuem para a regulação da pressão arterial sistêmica¹⁶.

Além de colaborar no controle da HAS, a atividade física ajuda a preservar a densidade mineral óssea e o tônus muscular. Na perspectiva psicológica colabora para a redução da ansiedade e do estresse e melhora da autoestima. Socialmente há ampliação do contato social, quando é realizada em grupos¹⁷.

Estudos mostraram que as atividades físicas também tem sido eficaz na redução de sintomas da depressão. Essa redução se dá por meio do aumento dos neurotransmissores, das catecolaminas, da biossíntese de serotonina pelo aumento do triptofano, influenciado pelo exercício. A prática de atividades

físicas atua na melhora do estado de humor, na qualidade do sono, no apetite e na autoestima, isso causa impacto de maneira positiva tanto na saúde física quanto na saúde emocional^{18,19}.

Um estudo publicado pelo Ministério da Saúde brasileiro evidenciou que a prática regular de atividades físicas é importante para a prevenção e tratamento de diversas doenças psíquicas, isso porque os hormônios que são liberados quando se coloca o corpo em movimento, como a endorfina, provocam sensação de bem-estar, alegria, bom humor e satisfação. Estas sensações são experimentadas logo após finalizar as atividades físicas, em curto prazo, e justifica praticá-la constantemente porque em longo prazo ocorrerá a “liberação crônica” da endorfina e assim seus benefícios se manterão duradouros²⁰.

As informantes relataram que as atividades físicas contribuem na realização das AVD de forma que deu mais flexibilidade ao corpo, melhorou o humor e deu mais disposição para realizá-las, como também reduziu dores no corpo e colaborou na preservação da memória.

[...] eu sentia bursite e sentia muita dor nesse braço e lá eu comecei fazer os exercícios e nunca mais sentir dor [...] tem contribuído muito, por exemplo, se ficar sem fazer minhas caminhadas e meus exercícios físicos sinto muita dor no corpo [...] (Ana, 64).

[...] causa um bem-estar, melhora o humor, melhora a flexibilidade do corpo, melhora a memória e nos deixa mais atuante né (Tereza, 71).

[...] eu tava com problema de coluna e tava assim um pouco rígida em meus movimentos, então eu melhorei demais, foi ótimo para mim (Lais, 67).

Entre os fatores do estilo de vida, as atividades físicas são muito importantes para o bem-estar psicológico e para a saúde física, de forma que nunca é tarde para realizá-la. As atividades físicas podem ser recomendadas para a manutenção da saúde cardiovascular, bem como para a manutenção da força e da flexibilidade, seus benefícios se estendem ainda à preservação da saúde emocional e função cognitiva²¹.

Um estudo como realizado com cinco idosas residentes no município de Catingueira-PB com o objetivo de descrever a experiência dessas perante os benefícios das atividades físicas para a qualidade de vida na terceira idade evidenciou que as atividades físicas contribuíram para terem sentimento de liberdade, fortalecimento da musculatura, cessação dores no corpo e estabilidade corporal para realizar as AVD²².

Os exercícios físicos regulares promovem a melhoria da força, da massa muscular, bem como da flexibilidade das articulações, atua como forma de prevenção às doenças neurológicas e, é uma maneira de promover a melhoria da autonomia e qualidade de vida do idoso, pois influi para que ele consiga executar tarefas simples do cotidiano com independência, como realizar higiene pessoal, ter força e equilíbrio para caminhar, subir e descer escadas e até mesmo dançar²³.

A prática continuada de atividades de fortalecimento do sistema muscular tem benefícios para o equilíbrio e a postura corporal, reduz de modo direto o risco de quedas, que em idade avançada pode ocorrer com frequência e trazer graves consequências, assim, a prática de atividades físicas, além de combater o sedentarismo contribui para a manutenção da aptidão física do idoso, o aumento da densidade mineral óssea, e a diminuição da resistência vascular e das dores articulares²⁴.

A regularidade das atividades físicas realizadas e a rede de apoio às idosas

As informantes frequentadoras da academia da saúde praticam atividades físicas a em média cinco anos nesse ambiente, onde realizam atividade aproximadamente entre 30 minutos e duas horas em até cinco dias por semana.

A gente começa umas seis e meia e termina umas oito horas, uns dez minutos para às oito horas [...] deve ter uns cinco anos que eu vou os cinco dias e lá é uma hora e meia de exercício (Sara, 64).

Nós começamos seis e meia e termina sete e meia [...] fazemos os alongamentos todos, caminha, quando é sete horas nós começamos outros alongamentos e outros exercícios até sete e meia [...] só não faço sábado e domingo e porque não tem, e de manhã no sábado eu ainda faço uma caminhada (Maria, 77).

Tem semana que eu vou três vezes e tem semana que vou direto, depende, mas se eu puder ir eu vou (Aline, 65).

Uma análise agrupada recente de grandes estudos longitudinais trouxe evidências de que as pessoas que praticaram até 150 minutos de atividades físicas moderadas por semana têm uma redução de 31% na mortalidade em comparação com aquelas que são menos ativas, especialmente entre aquelas com mais de 60 anos²¹.

Em um estudo realizado em 645 municípios brasileiros com foco em dados relacionados a programas de educação física oferecidos no estado de São Paulo observaram que as atividades físicas com frequência de duas sessões por semana favoreceram a redução do índice de massa corporal, a glicemia capilar e a pressão arterial, além de melhorar a aptidão física e a capacidade funcional²⁵.

As informantes relataram que as atividades físicas comumente realizadas na academia da saúde são de características aeróbica e anaeróbica, dentre as atividades físicas que compõem esses grupos, os que elas têm hábito de realizar são, alongamentos, caminhadas e outras para regiões específicas como ombros, braços, joelhos e pernas.

Lá você chega e faz os alongamentos, depois dos alongamentos vamos fazer os exercícios de braço, perna, joelho, ombros e depois vem o bastão, tem os colchões, tem brincadeiras e no final vem os alongamentos de novo, a gente alonga pra ir embora (Laís, 67).

A gente chega, faz os alongamentos primeiro e depois damos uma voltinha pra caminhada, pra aquecer, depois chega faz novamente o alongamento e começa a fazer outros exercícios (Sara, 64).

Faz os alongamentos de braço, de perna, faz uma caminhada de quinze minutos e quando não tem lá eu caminho aqui na rua (Vilma, 75).

As atividades aeróbicas e anaeróbicas são descritas como a habilidade de desenvolver e realizar atividades físicas como caminhadas, alongamentos, atividades de recreação, danças, atividades laborais, esportes, atividades do cotidiano, de modo ativo, com a utilização de grandes músculos²⁴.

A caminhada é uma atividade física comum entre idosos, sabe-se que esta prática tem um papel importante na prevenção primária e secundária de doenças cardiovasculares, contribui para a interação social, o aumento da força muscular e para a mobilidade funcional²⁶.

Um estudo bibliográfico com objetivo de revisar de forma sistemática as evidências sobre o treinamento de força muscular e flexibilidade em idosos ativos e aparentemente saudáveis, apontou que um treino com grupos musculares dos membros inferiores, flexores e extensores do joelho pode resultar em maior fortalecimento desses músculos²⁷.

A realização de treinos que trabalham os membros superiores e inferiores são importantes para a manutenção do fortalecimento muscular e auxilia o idoso a manter seu padrão de marcha, evita perda do equilíbrio, fato esse que poderá favorecer a prevenção e gravidade de eventuais quedas²⁸.

Um estudo de revisão bibliográfica que abordou os benefícios da prática de exercícios físicos na marcha de idosos, mostrou um aumento significativo na força muscular de idosos que apresentavam fraqueza muscular, depois de realizarem exercícios de flexão, extensão e abdução em membros como ombros, bíceps, tríceps, coxas e tronco²⁹.

Durante a realização das atividades na academia da saúde as idosas recebem apoio de um educador físico, da assistência social e dos próprios colegas. O acompanhamento desses profissionais e o apoio dos colegas é considerado importante pelas idosas porque se sentem mais motivadas para realizar atividades físicas, além disso, os profissionais demonstram afeto e carinho no tratamento com as idosas e promove a socialização.

[...] do professor e das colegas que falam pra não parar, como eu passei mal elas me falaram pra não parar e também da assistência social, deu muito apoio pra gente não sair. O professor também deu muita força pra eu não sair aí eu continuei [...] (Laís, 67).

[...] é um prazerão nosso, um dia eu não pude ir por causa da depressão, eles me mandaram mensagem que eu estava fazendo falta, aí quando eu chego lá o povo falta morrer de alegria, é um prazerão na hora que eles me veem. Nossa, o professor ajuda a gente, ele é muito amado (Luzia, 78).

[...] o professor nosso é excelente, a gente apega com ele, que a gente não quer ficar afastada nenhum dia, ele é muito gente boa [...] (Maria, 77).

Existem fatores que estão ligados à prática de atividades físicas por idosos, dentre esses pontos está o apoio necessário para que o idoso se sinta motivado. Nesse sentido, é importante receber apoio da família, dos profissionais da saúde, dos colegas e da sociedade³⁰.

O incentivo dos profissionais de educação física é importante para realizar a indicação correta das atividades físicas para tratamento de algumas comorbidades, esses agentes estimuladores são necessários para que o idoso se mantenha ativo e frequente³¹.

Os contatos sociais que os idosos têm ao participar de atividades grupais como exercício físico têm um papel significativo na sua saúde e qualidade de vida por promover autoestima, autonomia e a possibilidade de aumentar sua rede social. Logo, a socialização conjugada à prática de atividade física pode reduzir os níveis de ansiedade, a depressão e o estresse, e permitir um relacionamento de maior satisfação com o suporte social³².

Um estudo realizado na cidade de Porteirinha-MG com o objetivo de descrever a experiência de uma atividade realizada com um grupo de idosos, desenvolvida por acadêmicos do curso de educação física de uma faculdade concluiu que a realização de atividades físicas de forma recreativa e a educação em saúde em grupo para idosos facilita a socialização do grupo e a troca de experiências de modo que promove interação social e a autonomia entre os idosos participantes³³.

Nesse sentido, é cada vez mais comum programas gratuitos de educação física oferecidos em locais públicos, com o intuito de apoiar, incentivar e estimular a população idosa a superar as dificuldades para realizar atividade física³⁴.

CONCLUSÃO

A realização das atividades físicas se mostrou eficaz para tratamento da ansiedade, depressão e controle da HAS entre as idosas. Ainda, promove melhora no estado de humor, aumento da disposição para realizar AVD, da flexibilidade das articulações, preservação da memória, socialização e redução de dores no corpo.

Para alcançar esses benefícios das atividades físicas é importante que os idosos recebam apoio e incentivo de amigos, gestores de saúde que viabilizem espaços para tal e profissionais de saúde capacitados para que eles se sintam motivados e mantenham-se fisicamente ativos. Apesar de não mencionado pelas idosas, acredita-se que o apoio da família também seja relevante nesse cenário.

O estudo tem como limitação a utilização de um instrumento de coleta de dados elaborado pelos próprios pesquisadores, a sondagem realizada exclusivamente com mulheres, a quantidade de informantes, característica própria do tipo de pesquisa, mas que pode limitar a generalização do conhecimento e a pandemia do novo coronavírus, visto que alguns potenciais informantes optaram por não participar do estudo para evitar exposição ao risco de contaminação.

Espera-se que os resultados deste estudo possam subsidiar gestores e profissionais da saúde na elaboração e implementação de alternativas que estimulem os idosos a praticarem exercício físico, visto que políticas nesse sentido poderão contribuir para promoção de um envelhecimento ativo com prevenção das DCNT, preservação da capacidade funcional e facilitação da socialização entre os idosos.

Contribuição dos Autores

EGD: contribuiu substancialmente na concepção e no planejamento do estudo; na análise e interpretação dos dados assim como na redação e revisão crítica, e aprovação final da versão publicada.

EPC: contribuiu substancialmente na concepção e no planejamento do estudo; na obtenção, análise e interpretação dos dados assim como na redação e revisão crítica, e aprovação final da versão publicada.

PRMA: contribuiu substancialmente na concepção e no planejamento do estudo; na obtenção, análise e interpretação dos dados assim como na redação e revisão crítica, e aprovação final da versão publicada.

LMC: contribuiu substancialmente no planejamento do estudo; na interpretação dos dados assim como na revisão crítica e aprovação final da versão publicada.

MBC: contribuiu substancialmente no planejamento do estudo; na interpretação dos dados assim como na revisão crítica e aprovação final da versão publicada.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

REFERÊNCIAS

1. VerasRP, OliveiraM. Aging in Brazil: the building of a healthcare model. *Ciênc. saúde colet.*, 2018; 23(3): 1929-1936. [acesso em 29 abr. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.04722018>.
2. Maia LC, Colares FB, Moraes EN, Costa SM, Caldeira AP. Robust older adults in primary care: factors associated with successful aging. *Rev. saúde pública* [Internet]. 2020; 54(35). [acesso em 13 ago. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001735>.
3. Santos SRP, Costa BS, Sousa CVV, Vulcão LCP, Carvalho MA, Teixeira VRS *et al.* Envelhecimento saudável: Promoção à saúde do idoso em Belém do Pará. *Rev Bra de Edu e Saude*, 2019; 9(1): 50-54.
4. Cardoso E, Dietrich TP, Souza AP. Envelhecimento da população e desigualdade. *Brazil. J. Polit. Econ.*, 2021; 41(1): 23-43. [acesso em 21 jul. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0101-31572021-3068>.
5. Mendonça JMB, Abigail APC, Pereira PAP, Yuste A, Ribeiro JHS. The meaning of aging for the dependent elderly. *Ciênc. Saúde Col.*, 2021; 26(1): 57-65. [acesso em 18 jul. 2021]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020261.32382020>.
6. Santos AL, Santana AM, Santos LC, Santos MC, Barros AMMS. Implementação da atividade física para idosos como um desafio aos profissionais de saúde no Brasil. *SEMPESQ. Anais 2017* (19).
7. Carmo EG, Micali PN, Costa JLR. A atribuição do incentivo à prática de atividade física para um envelhecimento ativo proporcionado pelo acesso às redes sociais. In Pinheiro J (coord.), *Olhares sobre o envelhecimento. Estudos interdisciplinares*, 2021; 1: 51-57. [acesso em 18 set. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.34640/universidadmadeira2021carmomicalicosta>.
8. Coelho IPSM, Formiga LMF, Machado ALG, Araújo AKS, Mendes TF, Borges FM. Practice of physical activity among elderly. *J. res.: fundam. care. online*. 2017; 9(4): 1107-1112. [acesso em 25 ago. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v9i4.1107-1112>.
9. Silva LAS, Dias AK, Gonçalves JG, Pereira RA, Costa RS, Silva GO. A importância da prática de exercícios físicos na Terceira idade. *Revista Extensão*, 2019; 3(1): 63-74.

10. Brasil. Ministério da Saúde. Programa Academia da Saúde. 2021. [acesso em 25 jun. 2021]. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/academia/sobre>.
11. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *Int J Qual Health Care*. 2007; 19(6): 349-57. [acesso em 14 abr. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>.
12. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 2006; 3(2): 77-101. [acesso em 25 jun. 2021]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.
13. Dias EG. Proposta de instrumento para autoavaliação de projetos de pesquisa envolvendo seres humanos. *Rev. Grad. USP*, 2020; 4(1): 139-145. [acesso em 25 jul. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2525-376X.v4i1p139-145>.
14. Barroso WKS, Rodrigues CIS, Bortolotto LA, Mota-Gomes MA, Brandão AA, Feitosa ADM *et al*. Brazilian Guidelines of Hypertension - 2020. *Arq Bras Cardiol.*, 2021; 116(3): 516-658. [acesso em 12 nov. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20201238>.
15. Leitzmann MF, Park Y, Blair A, Ballard-Barbash R, Mouw T, Hollenbeck AR *et al*. Physical activity recommendations and decreased risk of mortality. *Arch Intern Med*. 2007; 167(22): 2453-60. [acesso em 28 set. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/archinte.167.22.2453>.
16. Cassiano AN, Silva TS, Nascimento CQ, Wanderley EM, Prado ES, Santos TMM *et al*. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. *Ciênc. saúde coletiva*, 2020; 25(6): 2203-2212. [acesso em 12 nov. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.27832018>.
17. Figueiredo DL, Santos JL, Costa LFGR, Silva JAO, Moura VMS, Santos JDM *et al*. Índice de condicionamento físico de idosos praticantes de atividade física de um projeto da zona sul de Aracaju – Sergipe. *RSD [Internet]*. 2020; 9(10): e2939108631. [acesso em 15 nov. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i10.8631>.
18. Anibal C, Romano LH. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. *Revista Saúde em Foco*. 2017; 9: 190-199.
19. Santos MCB. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. *Rev Bras Fisiol Exerc*, 2019; 18(2): 108-115. [acesso em 16 nov. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/rbfe.v18i2.3106>.
20. Brasil. Ministério da Saúde. Movimente-se mais! Um pouquinho por dia já proporciona benefícios físicos e mentais. 2021. [acesso em 20 nov. 2021]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/movimente-se-mais-um-pouquinho-por-dia-ja-proporciona-beneficios-fisicos-e-mentais>.
21. Ávila MPW. Atividade física, saúde mental e resiliência em idosos da comunidade em juiz de fora- estudo longitudinal de quatro anos de seguimento. Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. Universidade Federal de Juiz de Fora. 2021; 175p. [acesso em 18 nov. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/ufjf/te/2021/00022>.
22. Camboim FEF, Nobrega MO, Davim RMB, Camboim JCA, Nunes RMV, Oliveira SX. Benefits of physical activity in the third age for the quality of life. *J Nurs UFPE on line*. 2017; 11(6): 2415-2422. [acesso em 25 nov. 2021]. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23405>.
23. Viana A, Antoniassi Júnior G. Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. *Psicodebate [Internet]*, 2017; 3(1): 87-98. [acesso em 23 nov. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V3N1A7>.
24. Silva KJA, Silva TB, Lima YSB, Macário EC, Nascimento KC. Aplicabilidade de exercícios aeróbicos na promoção da longevidade: em um grupo de idosos. CIEH. Campina Grande: Realize Editora, 2017; 10p.
25. Silva S. Mapeamento de programas de educação física para idosos no estado de São Paulo. 2021. 71p. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo. 2021; 75f. [acesso em 24 nov. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/D.109.2021.tde-05102021-100645>.

26. Silva C, Oliveira NC, Alfieri FM. Functional mobility, strength, fear of falling, lifestyle and quality of life in elderly practitioners of walking. *Acta Fisiat.*, 2018; 25(1): 22-26. [acesso em 19 out. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2317-0190.v25i1a158829>.
27. Silva BA, Santos LJ, Miranda MJC, Monteiro ER. Benefícios do Treinamento de Força sobre a Força Muscular e Flexibilidade em Idosos Fisicamente Ativos e Aparentemente Saudáveis. *Epitaya*, 2021; 60-67.
28. Pinto AHVC. Efeitos de um programa de treino combinado de equilíbrio/propriocepção e força muscular no risco de quedas no idoso. Dissertação de Mestrado. Atividade Física para a Terceira Idade. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto. Porto. 2018, 177p.
29. Nascimento ICF, Almeida KS, Rodrigues GMM, Monteiro EMO, Assunção ERS, Souza RAG. Benefícios da prática de exercícios físicos na melhora da marcha em idosos. *Braz. J. Hea. Rev.*, 2019; 2(1): **447-452**.
30. Sousa BA, Lemes IR, Verardi CEL, Luza LP, Silva FC, Silva R. Social support and physical activity in older adults: a systematic review of observational studies. *Rev Bras Promoç Saúde*, 2019; 32: 8635. [acesso em 14 dez. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2019.8635>.
31. Menezes GRS, Silva AS, Silvério LC, Medeiros ACT. Impact of physical activity on the quality of life of the elderly: an integrative review. *Braz. J. Hea. Rev.*, 2020; 3(2): 2490-2498. [acesso em 22 nov. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-097>.
32. Glidden RF, Borges CD, Pianezzer AA, Martins J. A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. *Bol. - Acad. Paul. Psicol.*, 2019; 39(97): 261-275.
33. Santos MF, Silva RKL, Costa JHR, Teixeira JAL, Dias EG. Atividade de promoção à saúde em um grupo de idosos. *Em Extensão*, 2020;19(1):136-144. [acesso em 10 dez. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.14393/REE-v19n12020-50738>.
34. Harris ERA, Resende HG, Porto F, Silva NSL. Reasons for the adherence of older adults to Gyms for Seniors. *Rev. bras. geriatra. gerontol.*, 2020; 23(2): e200117. [acesso em 28 nov. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200117>.