

A importância de exercícios físicos para indivíduos da terceira idade: melhoria na qualidade de vida

The importance of physical exercises for elderly individuals: improvement in quality of life

Wesley Ronney Aires de Souza¹,

Filipe Lima da Silva²,

Lucas Tiburtino de Lacerda³,

Antônio Leonardo Moraes da Silva⁴.

Fábio Alexandre dos Santos Lira¹

Flávio Franklin Ferreira de Almeida²

Elzenir Pereira de Oliveira Almeida³

Tayana Adélia Palmeira Gomes Nepomucena⁴

Resumo: Introdução: O envelhecimento é um processo natural do corpo humano onde ocorrem várias mudanças ao longo da vida. A Organização Mundial de Saúde (OMS) pontua que manter hábitos saudáveis e a prática de exercícios físicos pode prevenir/minimizar e reverter problemas relacionados ao envelhecimento. **Objetivo:** abordar a importância dos exercícios físicos realizadas por pessoas idosas a fim de melhorar a qualidade de vida. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura de caráter qualitativo. As bases de dados utilizadas foram *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), incluindo artigos em português, inglês e espanhol, entre os anos de 2017 e 2022, tendo como descritores (DECs): exercícios físicos; atividades físicas; idosos; qualidade de vida; envelhecimento; hábitos saudáveis; terceira idade; doenças em idosos. **Resultados:** Foram analisados 12 estudos e observou-se que a prática de exercícios físicos tem impacto positivo na vida de pessoas da terceira idade e que a longevidade com qualidade está ligada a prática cotidiana de exercícios físicos. **Conclusão:** conclui-se que os exercícios físicos auxiliam no envelhecimento saudável, minimizando os riscos de doenças físicas e mentais, além de proporcionar melhor qualidade de vida aos idosos.

Palavras-chave: qualidade de vida; envelhecimento; exercícios físicos;

Abstract: Aging is a natural process of the human body where several changes occur throughout life. The World Health Organization (WHO) points out that maintaining healthy habits and the practice of physical exercises can prevent/minimize and reverse problems related to aging. **Objective:** to address the importance of physical exercises performed by elderly people in order to improve their quality of life. **Methodology:** This is an integrative review of the qualitative literature. The databases used were *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) and the *Virtual Health Library* (BVS), including articles in Portuguese, English and Spanish, between the years 2017 and 2022, with the descriptors (DECs): physical exercises; physical activities; seniors; quality of life; aging; healthy habits; third Age; diseases in the elderly. **Results:** 12 studies were analyzed and it was observed that the practice of physical exercises has a positive impact on the lives of elderly people and that quality longevity is linked to the daily practice of physical exercises. **Conclusion:** it is concluded that physical exercises help in healthy aging, minimizing the risks of physical and mental illnesses, in addition to providing a better quality of life for the elderly.

Key words: quality of life; aging; physical exercises;

1- Faculdade São Francisco da Paraíba, FASP, Cajazeiras, Paraíba, Brasil. ; E-mail: wesled.fisica@hotmail.com  ORCID: 0000-0002-1416-8176

2- UNIFIP – Centro Universitario de Patos e Faculdade Catolica da Paraiba E-mail: flavioalmeida@fiponline.edu.br

3- D. Sc. Ciências da Saúde, professor da Universidade Federal de Campina Grande e da UNIFIP de Patos - Paraíba E-mail: elzenirpereira@gmail.com

4- UNIFIP – Centro Universitario de Patos E-mail: tayanapalmeira@hotmail.com

INTRODUÇÃO

No mundo tem-se observado uma mudança positiva na pirâmide etária, onde pode-se destacar o aumento da quantidade de idosos, tendo em vista os avanços tecnológicos e a grande procura por uma vida mais saudável, incluindo o aumento da inclusão dos idosos na prática de atividades físicas que são recomendadas para toda e qualquer pessoa, já que está proporciona várias melhorias na qualidade de vida dos indivíduos e principalmente na dos idosos (SANTOS, 2020).

O conceito de qualidade de vida está diretamente relacionado à ligação de diversos fatores, como aspectos sociais, físicos, psicológicos, pois, este termo está ligado ao psicossocial do indivíduo, suas capacidades funcionais e hábitos de vida. Para OMS a qualidade de vida pode ser conceituada como a percepção do próprio indivíduo sobre a sua inserção na vida, na sociedade e no contexto de cultura, sistemas de valores e como ele se porta diante de seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Sendo assim, é possível destacar que envelhecer de forma natural e saúde é qualidade vida (TELES; QUIRINO, 2020).

O envelhecimento é um processo natural do corpo humano onde ocorrem várias mudanças ao longo da vida. Este processo é perceptível ao longo dos anos, pois, tanto ocorrem mudanças internas como externas, sejam elas pele enrugada, perda da massa muscular, redução da força, memória enfraquecida, entre outras características. A redução da capacidade funcional do corpo humano depende também de fatores químicos, físicos, genéticos e hábitos ligados ao estilo de vida e incorporação de exercícios físicos a rotina auxiliam as mudanças não ocorrem de forma intensa e severa, de modo que o envelhecimento começa a ser perceptível a partir dos 40 anos de idade (SANTOS, 2020).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE conforme os dados de 2018 a população idosa brasileira cresceu 18% o equivalente a 30,2 milhões. Mas, os cuidados em relação ao idoso não é só com a com as estatísticas a Legislação Brasileira em 2006, visando o bem estar e qualidade de vida dos idosos implantou a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, assegurando os direitos sociais à pessoa idosa, além de proporcionar a efetiva participação, autonomia e integração do idoso com a sociedade, assim reafirmando o compromisso do SUS em propiciar atendimento de qualidade, um desses atendimentos é a criação de academias públicas para prática de atividade física (TELES; QUIRINO, 2020).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) pontua que manter hábitos saudáveis e a prática de exercícios físicos pode prevenir/minimizar e reverter problemas relacionados ao envelhecimento. É importante destacar patologias que são ligadas diretamente a mobilidade e que ocorrem durante a velhice, sendo elas: diminuição de elasticidade dos tecidos moles; articulações enrijecidas; menor força muscular, além das dificuldades de equilíbrio (SANTOS, 2020).

O Conselho Federal de Educação Física também dispõe que os exercícios físicos além de melhorarem o aspecto físico do idoso, podem auxiliar nas conexões cerebrais, pois, ao exercitar os músculos o corpo humano libera proteínas que agem no cérebro causando sensação de bem estar, melhorando a memória e o sono (CFEF, 2015).

A realização de exercícios físicos no cotidiano pode promover dentre outros benefícios redução dos riscos de infarto; aumento do tempo de vida; melhoria da flexibilidade e equilíbrio; aumento da força muscular e condicionamento físico; diminui o risco de quedas; reduz a osteoporose; melhora o sono; reduz a ansiedade e melhora o humor; controla a pressão arterial, entre outros benefícios (TELES; QUIRINO, 2020).

Nesse contexto, o presente artigo tem como objetivo geral abordar a importância dos exercícios físicos para pessoas idosas a fim de melhorar a qualidade de vida e tem por objetivo específico elencar a importância dos exercícios físicos para prevenir doenças recorrentes no processo de envelhecimento e os benefícios da atividade física durante na terceira idade.

2 MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que foi usada como método para este estudo, pois possibilita e viabiliza a busca de pesquisas científicas que envolvem publicações possam ser úteis e contribuam positivamente à sociedade, acerca da importância da prática de exercícios físicos em idosos a fim de melhorar a qualidade de vida destes. Atualmente a falta de exercícios físicos é uma das principais causas de envelhecimento precoce, além disso, a prática de exercícios físicos auxilia na prevenção, redução ou reversão do quadro de várias patologias ligadas ao sedentarismo como alteração da pressão arterial.

O método escolhido se baseia em pesquisas que sejam relevantes ao tema abordado com o objetivo de dar suporte à tomada de decisão e proporcione melhorar os estudos já existentes, preenchendo possíveis lacunas existentes em estudos anteriores, pois, com os novos estudos são descobertas técnicas atualizadas que esboçam melhor sobre o tema. Assim a revisão integrativa possibilita aos profissionais dados relevantes que auxiliam na renovação das técnicas utilizadas a fim de melhorar os métodos laborais utilizados (MENDES *et al.* 2012).

Segundo Mendes *et al.* (2012), existem seis etapas para elaboração da pesquisa convencional, sendo estas:

- 1º etapa** – Identificação e seleção da questão de pesquisa, definição do problema e formulação de uma hipótese de pesquisa. Nesse caso a importância da atividade físicas nos idosos para proporcionar melhor qualidade de vida;
- 2º etapa** – Critérios de inclusão e exclusão de artigos ao presente estudo;
- 3º etapa** – Leituras e estudos para identificação da pesquisa para aplicação dos critérios de inclusão através das bases de dados;
- 4º etapa** – Categorização dos estudos;
- 5º etapa** – Análise e interpretação dos estudos;

6º etapa – Apresentação da síntese do conhecimento.

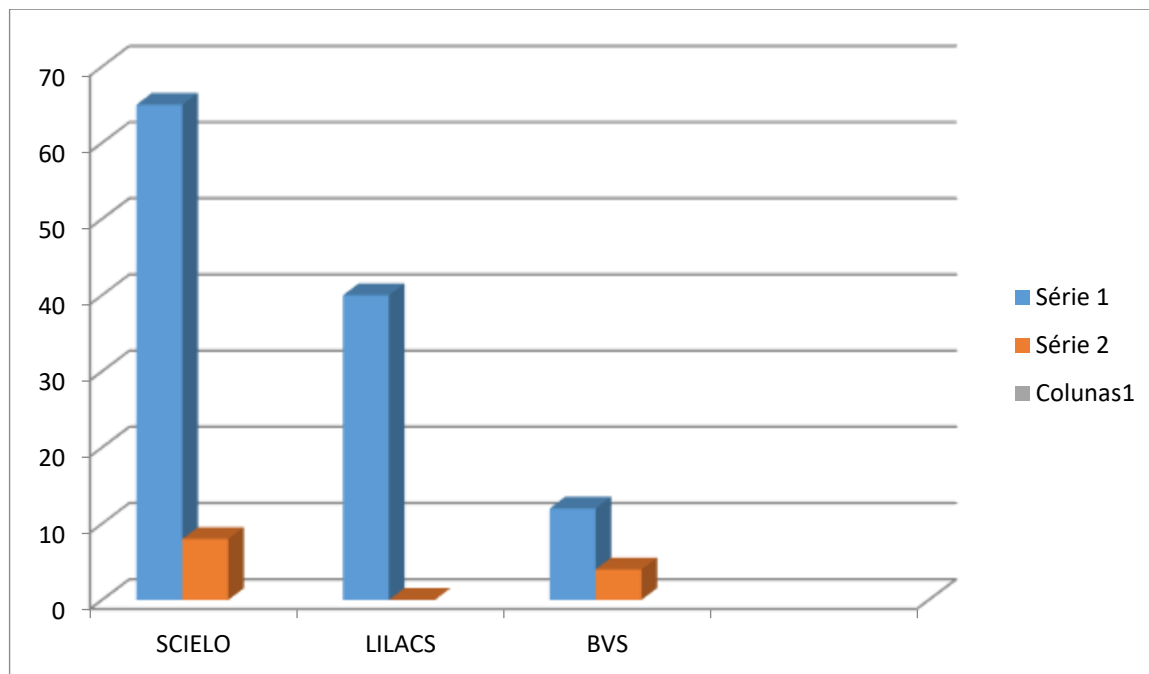
A busca de dados foi desenvolvida a partir da coleta de materiais disponíveis em plataformas digitais utilizando a base de dados *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com a utilização dos seguintes descritores em ciências da saúde (DECs): exercícios físicos; atividades físicas; idosos; qualidade de vida; envelhecimento; hábitos saudáveis; terceira idade; doenças em idosos. O tratamento dos dados foi realizado por meio de análise qualitativa dos trabalhos e artigos selecionados, onde houve uma leitura prévia para as posteriores discussões.

Como critérios de Inclusão serão estabelecidos artigos publicados entre 2017 e 2022 perfazendo um total de 05 anos de pesquisas, além de um documento do Conselho Federal de Educação Física de 2015; estar disponível na integral online; estar em idioma português, inglês e espanhol. Os critérios de exclusão decaíram sobre as publicações que não abordam especificamente o tema exercícios físicos em idosos a fim de melhorar a qualidade de vida, bem como não apresentem os descritores em ciências da saúde pré-determinados para esta pesquisa.

A Técnica de Análise de Conteúdo Temática Categorical foi utilizada como referencial teórico para análise das categorias (BARDIN, 2012).

3 RESULTADOS

Para efetivação do presente trabalho foram selecionados 12 artigos identificados nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com consultas do período de 2017 a 2022.



Fonte autoral, 2022

A tabela I exposta acima demonstra a quantidade de artigos encontrados em cada base de dados das buscas realizadas, resultando na identificação dos seguintes estudos nas bases de dados consultadas, a saber: SciELO – 65 artigos; LILACS – 40 artigos; BVS – 12 artigos, totalizando 117 artigos científicos nas três bases de dados expostas.

Com a aplicação do primeiro filtro considerando os critérios de inclusão e exclusão, destacando-se nesses processos a dualidade do tema e lapso temporais ultrapassados existentes da base de dados consultadas, chegou ao número de 43 artigos, sendo 32 da SciELO, 3 da LILACS e 8 da BVS.

No segundo filtro aplicado e considerando a leitura crítica de títulos e resumos dos artigos que passaram pelo primeiro filtro e foram selecionados aqueles possuem os objetivos semelhantes, restando apenas 24 artigos selecionados, excluindo a base de dados LILACS. Ao concluir os filtros utilizados foi possível especificar ainda mais e descartar artigos dos anos de 2008, 2006, 2013 e 2014, restando apenas 12 artigos.

A seleção de artigos demonstrou um maior número de publicações a partir de 2006, quando surgiu o estatuto do idoso com as normas de inclusão, integração e autonomia, posteriormente, houve uma intensa onda de estudos a respeito de hábitos de vida saudáveis incluindo os exercícios físicos em pessoas da terceira idade como forma de prolongar a vida com qualidade, prevenindo doenças que são corriqueiras nos idosos, como por exemplo, osteoporose e até mesmo Alzheimer.

Os periódicos que foram expostos no presente estudo foram fundamentados tem repercussão científica nas áreas de medicina, educação física e fisioterapia, entre outros, tais como: Conselho Federal de Educação Física; Revista Eletrônica Nacional de Educação Física; Revista Científica Multidisciplinar do Núcleo do Conhecimento; e Monografias.

No que diz respeito ao tipo de pesquisa desenvolvida por tais estudos destacaram-se: Revisão Integrativa, Estudo Analítico e Qualitativo, Estudo do tipo Documental, Estudo Descritivo, entre outros tipos de pesquisa.

Para possibilitar melhor compreensão do estudo optou-se por elencar categorias dos artigos selecionados para o presente estudo, sendo: Categoria I: ***Os impactos do envelhecimento***; Categoria II: ***Os benefícios e a importância dos exercícios físicos em idosos***.

Os estudos selecionados voltaram-se a constatação a importância dos exercícios físicos em idosos e seus benefícios físicos e mentais, como por exemplo, a diminuição dos sintomas de doenças crônicas ligadas ao sedentarismo bem como, transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Os exercícios físicos são aliados da qualidade de vida pois, proporcionam o envelhecimento ativo e saudável.

4 DISCUSSÃO

4.1 Categoria I – Os impactos do envelhecimento

Atualmente o índice de envelhecimento aumentou consideravelmente, porém, nem sempre uma alta expectativa de vida implica em boa qualidade de vida. O envelhecimento faz parte do processo natural da vida humana e pode ser conceituado como a perda da capacidade de adaptação ao ambiente em que está inserida, como também a perda da funcionalidade do corpo. Este processo provoca mudanças significativas na massa óssea e muscular e ao passo que vai progredindo ocasiona danos funcionais que prejudicam a qualidade de vida do indivíduo (ANTUNES *et al.*, 2022).

Segundo Medeiros *et al.* (2021) o envelhecimento é um processo fisiológico compreendendo uma série de mudanças e alterações corporais, vejamos:

O envelhecimento fisiológico compreende uma série de alterações nas funções orgânicas e mentais devidas exclusivamente aos efeitos da idade avançada sobre o organismo, fazendo com que o mesmo perca capacidade de manter o equilíbrio homeostático e que todas as funções fisiológicas gradualmente comecem a declinar. Tais alterações têm por características principais a diminuição progressiva da reserva funcional. Ou seja, um organismo envelhecido, em condições normais, poderá sobreviver adequadamente, porém, quando submetido a situações de stress físico, emocional, etc., pode apresentar dificuldades em manter sua homeostase e, desta forma, manifestar sobrecarga funcional, a qual pode culminar em processos patológicos, uma vez que há o comprometimento dos sistemas endócrino, nervoso e imunológico (MEDEIROS *et al.* 2021).

É importante destacar que os fatores associados ao processo de envelhecimento de forma acelerada estão ligados ao estilo e âmbito de vida que as pessoas levam e que influenciam diretamente no surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como por exemplo, diabetes, hipertensão, colesterol elevado, obesidade, entre outros. Nos idosos, estas patologias são ainda mais intensas, pois, a funcionalidade do corpo é reduzida, assim, agravando o quadro patológico ocasionando uma redução severa na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) (CASSIANO *et al.* 2020).

Por isso a grande preocupação em promover um envelhecimento saudável/ativo já que este tem o propósito de criar ambientes de integração e potencialização da inserção do idoso em exercícios físicos, além de atividades ligadas ao lazer, cultura, sociedade, como também da família, permitindo as pessoas de terceira idade exercer suas competências com autonomia e independência, reciclando as relações de respeito e relações de apoio (MEDEIROS *et al.* 2021).

Outras doenças ligadas ao processo de envelhecimento, além das citadas acima, são: a Artrite – inflamação crônica, a causa dessa doença ainda é desconhecida, apesar disso é uma doença corriqueira entre os idosos e atinge 2% da população – e Osteoporose – doença esquelética sistêmica que causa redução na massa óssea e deterioração do tecido ósseo –. Além das patologias físicas, muitos idosos ficam deprimidos e com sintomas de ansiedade pela situação que se encontram devido ao processo de envelhecimento, como também com a patologia clínica (SANTOS, 2020).

Dessa forma, a partir dos estudos selecionados, foi possível constatar que ao passo que a expectativa de vida aumentou nos últimos anos, o maior índice de população idosa dos últimos anos, foram crescendo e intensificando os estudos voltados para o envelhecimento saudável visando atender as necessidades da sociedade idosa, já que o envelhecimento é uma condição a todo ser humano, sendo este um processo irreversível.

De forma natural o envelhecimento provoca a perda da funcionalidade do corpo, como também, tem outros traços, sendo estes, perda da elasticidade, diminuição da massa óssea, entre outras características e ainda podem surgir as DCNT, além dos impactos psicológicos. Portanto, é possível pontuar que os impactos do envelhecimento também estão ligados ao estilo de vida e ao sedentarismo.

4.2 Categoria II – Os benefícios e a importância dos exercícios físicos em idosos

O exercício físico é conceituado como promover movimento planejado, estruturado e de forma repetitiva com o objetivo de melhorar ou manter a boa forma física. A prática de exercícios reforça a musculatura do corpo e do sistema vascular, a fim de promover melhorias no estado geral do corpo e realizar a manutenção da saúde (SILVA, 2022).

A prática de exercício físico proporciona aos indivíduos qualidade de vida, pois, constância do exercício no cotidiano contribui no processo de envelhecimento saudável. O estilo de vida inativa ou sedentário deve ser combatido, pois, reduz ainda a capacidade física, como também intensifica o quadro de dependência. Os efeitos positivos em relação aos exercícios físicos são inúmeros, como por exemplo, o aumento dos níveis de força e flexibilidade, elevação da autoestima ocasionando a diminuição dos níveis depressivos, entre outros (REIS; ANDRADE, 2022).

O estudo realizado por Melo e Lima (2020) aponta que a maioria dos idosos que possuem multimorbidade são do sexo feminino, brancas, sedentárias, possuem baixa escolaridade, não possuem plano de saúde, casadas, não consomem nem álcool e nem drogas. Percebe-se que a inatividade física contribui diretamente para o surgimento ou intensificação das morbidades, como por exemplo, elevação da Pressão Arterial (PA), além de provocar debilidade física, alterações no humor, obesidade, entre outras patologias (MELO; LIMA, 2020).

Outro estudo realizado mostra a redução da degradação da memória causada pela Doença de Alzheimer (DA) através dos exercícios físicos. Foi realizada a pesquisa com base nas alterações de humor de mulheres com DA, sendo constatado que no período com atividades físicas havia baixo índice de perambulação e tentativa de fuga, principais características da DA, e no período sem atividade física foi constatado perambulação, irritabilidade, tentativa de fuga, alteração do humor. Incluir atividades físicas ao dia a dia, pelo menos três vezes por semana, proporciona melhorias significativas nas funções cognitivas e manutenção das funções do corpo (COSTA *et al.*, 2021).

Na china foram realizadas pesquisas caracterizando qual a principal doença relacionada à obesidade e sedentarismo e foi constatada a hipertensão como a principal doença que acometem idosos. Além disso, a pesquisa aponta que os exercícios físicos podem tratar a hipertensão não complicada através do condicionamento físico avaliado pelo médico assim melhorando o quadro da patologia, já que a realização dos exercícios melhora a circulação sanguínea periférica, reduz a resistência periférica reduzindo a PA (LIU, 2022).

Assim, partindo do pressuposto do envelhecimento saudável e ativo através da correlação com a qualidade de vida pode-se afirmar que é com as tecnologias e conscientização que sociedade atual tem sobre a importância de um estilo de vida saudável, ter qualidade de vida é uma escolha que implica não só no âmbito da saúde física, mas, como também na (re)inserção social, segundo Araújo *et al.* (2019):

A saúde intelectual e física no processo do envelhecer é de grande valor e elas podem ser mantidas por meio de atividades de lazer, favorecendo com que o idoso não se sinta marginalizado e excluído da sociedade. Trata-se então de dar prioridade as atividades que promovam um melhor bem estar nos idosos, deixando os ativos na promoção da saúde e da qualidade de vida.[...] Pensar qualidade de vida na velhice é pensar sobre os cuidados que tivemos com a saúde durante todo o percurso, e que o processo de envelhecer é uma

experiência pessoal, atrelada aos princípios e valores vividos no âmbito de sua individualidade. Cada um é responsável por si mesmo e por sua história, pelas escolhas que faz na vida, e são elas que farão a diferença no nosso processo de envelhecimento (ARAÚJO *et al.*, 2019).

A partir da análise dos estudos selecionados podem-se destacar os exercícios físicos como aliados para a diminuição ou erradicação dos danos provocados ou intensificados pelo envelhecimento, principalmente, quando o exercício físico é aliado a um estilo de vida saudável, pois aquele tem a capacidade de estimular funções do organismo, é relevante na promoção de melhorias do aparelho locomotor, assim como do equilíbrio e ainda diminuindo a dependência do idoso em relação à outra pessoa, assim, melhorando também a qualidade psíquica, evitando momentos deprimentes causados pela dependência.

5 CONCLUSÃO

Diante do exposto conclui-se que o exercício físico está ligado à qualidade de vida do idoso, já que promove uma série de benefícios capaz de proporcionar o bem-estar físico, mental e social. É possível destacar também a diferença entre os idosos que praticam e não praticam exercícios físicos e nota-se uma mudança significativa no quadro daqueles que praticam, como por exemplo, diminuição retardamento dos impactos da Doença de Alzheimer, além de auxiliar no tratamento de doenças como Hipertensão Arterial.

Portanto, é fundamental que sejam destinadas políticas públicas ao atendimento físico do idoso promovendo grupos de exercícios físicos regulares com aulas ministradas por um educador físico especializado que entenda a capacidade física do idoso, pois, implementar um plano de assistência física ao idoso é uma alternativa de baixo custo e que tem capacidade de minimizar os riscos de doenças, como também, auxiliar os programas de saúde mental, além do lazer e restabelecimento de relações sociais.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, R. *et al.* Qualidade de vida, vitalidade e força de preensão manual em idosos praticantes de exercício físico. **Cuadernos de Psicología del Deporte**. v. 22, n.1, 2022.
- ARAÚJO, Lucineide Souto de. *Et al.* Envelhecer com saúde e qualidade de vida. **Temas em saúde**. v. 19, n. 3, 2019.
- CASSIANO, Andressa do Nascimento *et al.* Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 25, n. 6, 2020.
- CONFED, Conselho Federal de Educação Física. Memórias, fatos e registros dos 20 anos da regulamentação da profissão de educação física no Brasil e da criação do sistema CONFED/CREFs. Rio de Janeiro: CONFED/CREFs, 2018. 71.
- COSTA, Tiffany Bianca Lage de. Impacto do exercício físico no comportamento de idosas com Alzheimer. **Enferm Foco**. v. 12, n. 6, 2021.

LIU, Guangsu. Comparison between different exercises on the health and physical conditioning of the elderly.

Revista Brasileira de Medicina e Esporte. v. 28, n.6, 2022.

MEDEIROS, Raul José de Araújo *et al.* Exercício físico e hábitos alimentares em idosos: uma reflexão teórica.

Research, Society and Development. v. 10, n.17, 2021.

MELO, Laércio Almeida. LIMA, Kenio Costa. Fatores associados às multimorbidades mais frequentes em idosos brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva.** v. 25, n. 10, 2020.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria.

Revisão Integrativa: Método de Pesquisa para a Incorporação de Evidências na Saúde e na Enfermagem. **Texto & Contexto**

Enfermagem, Florianópolis, 2008 Out-Dez; 17(4): 758-64. 20

REIS, Cleyton da Silva. ANDRADE, Juliana Alves Miranda. Benefícios da Atividade Física para Idosos.

Revista Eletrônica Nacional de Educação Física. Edição especial. v. 5, n.5, 2022.

SANTOS, Givanildo de Oliveira. Exercícios físicos e o envelhecimento: revisão de literatura. **Revista Científica**

Multidisciplina Núcleo do Conhecimento. ed. 09, v. 3, 2020.

SILVA, Lucas Lelis. **Efeitos da prática de atividade física e exercício físico para a saúde dos idosos.** 2022.

41 fls. Educação Física. Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2022.

TELES, Halysson Luiz. QUIRINO, José Renato de Assis. **Atividade física e qualidade de vida na terceira**

idade. 2020. 16 fls. Educação Física. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES, Brasília, 2020.