

# ATIVIDADE FÍSICA COMO ESPAÇO SOCIALIZADOR NA TERCEIRA IDADE.

Physical activity as a socializing space in third age.

Danielle Inácio de Miranda\*\*  
Glauciene Martins de Souza\*  
Sarah Raquel Viana Ferreira\*\*  
Victor Hugo de Souza Oliveira\*\*  
Érica Dias de Souza Borher \*\*\*

## RESUMO

O grande aumento da população idosa, faz com que as pessoas nesse processo de envelhecimento, procurem cada vez mais a atividade física como meio de socialização. Visando a melhoria no aspecto socializador, o presente estudo, procurou analisar se a prática de atividade física pode trazer melhorias no aspecto socializador do idoso. Para essa pesquisa foram utilizados artigos publicados em revistas especializadas, referente ao período de 1991 a 2014. Através deste estudo ficou evidente que a prática de atividade física, traz benefícios na melhoria de vários aspectos como, força, equilíbrio, coordenação e no aspecto social, fazendo com que o processo de envelhecimento seja mais ativo e mais saudável. Os dados encontrados na literatura nos mostram que a população idosa vem ganhando de forma significativa seu espaço na sociedade, e que os grupos de atividade física proporcionam uma interação entre os mesmos, melhorando assim o aspecto social.

**Palavras-chave:** Idoso; Socialização; Atividade Física.

## INTRODUÇÃO

O grande crescimento da população idosa fez com que novos projetos e programas fossem criados para atender as necessidades das pessoas que se encontram nesse processo de envelhecimento, com o objetivo de atender as necessidades físicas, mentais e sociais. (SOUZA e VENDRUSCULO, 2010)

A terceira idade é a fase onde o indivíduo deve aproveitar ao máximo a vida, buscando sempre fazer todas as coisas que tem vontade, sendo saudável e dono de si, repassando as experiências vividas até então e mostrando as pessoas que é possível chegar a essa fase da vida com muita vontade de viver e aprendendo cada vez mais. Afinal envelhecer é um fenômeno fisiológico e todos vamos passar por ele (ABADE e ZAMAI, 2009).

Segundo Cancela (2008), podemos ver que o processo de envelhecimento se dividem da seguinte maneira:

- Idade biológica: está ligada a saúde dos indivíduos, quando os órgãos começam a diminuir seu funcionamento e perder a capacidade de regularização, se tornando menos eficazes.

\*Graduanda em Educação Física Bacharelado - UNIVERSO BH

\*\*Graduados em Educação Física Licenciatura / Graduandos em Educação Física Bacharelado - UNIVERSO BH

\*\*\* Especialista em Atividades Físicas para Grupos Especiais, Orientadora do Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO/BH.

- Idade psicológica: estão relacionadas à memória, inteligência, motivação, e suas capacidades.
- Idade social: relacionadas aos papéis e aos hábitos que o indivíduo desempenha com os demais membros da sociedade.

Quando se trata do fator social, os grupos de convivência vem sendo uma excelente alternativa para as pessoas que passam pelo processo de envelhecimento. Inicialmente os idosos buscam nesses grupos melhorias tanto nos aspectos físicos, quanto nos sociais. (WICHMANN *et. al*, 2013)

A questão norteadora deste estudo é se a prática da atividade física traz melhoras no aspecto socializador do idoso. A prática dessas atividades trazem benefícios na melhoria da força, equilíbrio, coordenação, no aspecto social fazendo com que as pessoas passem por um processo de envelhecimento mais ativo e mais saudável.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### O Idoso: definição, parâmetros sobre a terceira idade e o quadro de idosos no Brasil.

A Política Nacional do Idoso (PNI) de Lei nº 8.842(1994), e o Estatuto do Idoso, Lei de nº 10.741( 2003) definem, Idoso, o indivíduo com 60 anos ou mais. Já a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005) define o idoso a partir da idade cronológica. Em países em desenvolvimento, o idoso é aquela pessoa com 60 anos ou mais, já em países desenvolvidos são a partir dos 65 anos ou mais.

Novas definições sobre a velhice e o envelhecimento ganharam dimensão com a expressão “terceira idade”. O significado do envelhecimento vem incorporando novas definições como, “nova juventude” e “idade do lazer”. Hoje a aposentadoria está deixando de ser um sinônimo de repouso e recolhimento para se um momento de atividade, lazer e realização pessoal. O importante não é só resolver problemas econômicos dos idosos, mas proporcionar cuidados culturais e psicológicos, objetivando a integração social de uma população vista como marginalizada. (DEBERT, 2003).

Corazza (2001) classifica a “Terceira Idade” em duas dimensões:

A primeira, a “Vida Sedentária”, que é constituída por indivíduos que não costumam realizar nenhum tipo de atividade diária tendo, provavelmente, um envelhecimento mais acelerado acarretado por sentimentos de invulnerabilidade, depressão, ações e reações negativas. Essas características são comuns em idosos que são excluídos do convívio social.

Já a segunda é classificada em “Vida Ativa”, são aqueles idosos em que o seu cotidiano está presente algum tipo de atividade física, como: caminhar, praticar exercício físico e até atividades comuns dentro de casa (varrer ou limpar o chão). Essas atividades proporcionam o bem estar físico, autoconfiança e ações positivas que os ajudam combater a depressão (se sentem mais útil), alivia ansiedade e tensão.

A Organização Pan-Americana da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS, 2016) acreditam ser essencial que os idosos de hoje e do futuro terem um envelhecimento de maneira mais saudável e ativa. A população brasileira em geral, vem sofrendo um rápido aumento da população idosa, pois o

número de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos irá aumentar mais que o dobro em todo o mundo em 2050, passando dos atuais 900 milhões para cerca de 2 bilhões. A idade avançada não deve ser um obstáculo para as pessoas serem e fazerem o que querem ou valorizam no cotidiano. A OMS lançou em 2015 o Plano de Ação Mundial sobre Envelhecimento e Saúde. O documento contempla cinco objetivos estratégicos que objetivam promover a capacidade funcional durante todo o ciclo de vida por meio da adoção de medidas para um envelhecimento saudável. Neste plano é citada a criação de novos ambientes adaptados para os idosos e harmonização dos sistemas de saúde para as necessidades da população idosa (OPAS/OMS, 2016).

Em confronto ao plano de ação mundial sobre o envelhecimento e Saúde, aparecem os custos em ser idoso no Brasil, as demandas financeiras são cada vez mais caras e desafiadoras. De acordo com Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) a saúde dos idosos em relação à renda média mensal familiar, alegou o seguinte: os idosos com baixa renda de até 1 salário-mínimo declararam estado de saúde precário em maior proporção, comparado aos idosos que mostrou ter renda mais elevada, isso porque a Nação apresenta extrema desigualdade socioeconômica e insuficiência, ou ausência, de suporte institucional para atender necessidades básicas, como educação de boa qualidade, oferta adequada ao atendimento de saúde, moradia e transporte público (IBGE, 2009).

### **Socialização: caracterização e a sua condição para o idoso no Brasil.**

Segundo Moragas (1997), a socialização é um assunto amplo e que indica, que todas as pessoas desde o nascimento, não está sujeito apenas sob as influências impostas pela sociedade, e sim, ajuda a construí-las e participam também como influência. É único em todas as sociedades com variados níveis de mudança social, orientam que seus membros em qualquer idade a uma conciliação constante de conhecimentos e de maneiras de atuar.

A socialização trata-se de um fenômeno local e verbal, onde Homens e mulheres idosos se sentem agregados aos demais, e participam de atividades coletivas que incluem todos, ajudando também no diálogo para melhor convivência. As atividades coletivas para os idosos são realizadas de forma que respeitem a individualidade de cada idoso (VERAS, CALDAS 2004).

De acordo com Mendes *et.al* (2005) no Brasil o número de idosos cresce a cada ano com isso aumentam ainda mais o convívio dos idosos com outras pessoas, fora do ambiente familiar. Com isso cresce a vontade de se socializar com outras pessoas, trocar experiências, carinhos, conhecimentos, etc. Os idosos precisam ser inseridos em algumas atividades para se sentirem realizados, por tanto, os mesmos procuram sempre realizar atividades em grupo que lhes proporcionem prazer, felicidade e satisfação, assim os mesmo se sentem inseridos a população.

Conforme afirma Ferrigno (2006) a construção social das gerações se concretiza através do estabelecimento de valores morais e expectativas de conduta para cada uma delas, em diferentes etapas da história.

De acordo com Freitas *et.al* (2007), a socialização dos idosos tem o efeito benéfico de uma vida ativa, e desenvolvem capacidades funcionais e autonomias corporais, que minimizam o envelhecimento motor. Por isso as academias têm difundido vários conceitos para melhorar a qualidade de vida e bem estar dos

idosos, por acreditar que o investirem na socialização e bem estar, irá reduzir os problemas dos idosos.

A socialização dos idosos se torna um problema quando os idosos são induzidos a iniciarem em corporações de contato, ricos de realizações coletivas e de pleno encargo dos horários vagos. É uma investida arrebatada de se cumprir objetivos em retardo de diversos estágios da vida. Juntou-se a isso a construção ou a normalização de turmas de anciões, como se existisse uma única história capaz fornecer a cidadania e protagonismo na terceira idade (MELO, 2003; REZENDE, 2008 *apud* MOURA, SOUZA 2012).

Os idosos do nosso país procuram uma qualidade de vida melhor, não só no aspecto físico, procuram também para o aspecto sociocultural, que tem muitos significados em nossa sociedade já globalizada, onde o corpo se integra em diversas dimensões. (FREITAS *et.al*, 2007).

De acordo com Ferrigno (2006) a reforma social das gerações se realiza através da afirmação de valores morais e expectativas de conduta para cada indivíduo, em diferentes momentos da história.

Ao examinar um recente feito societário, o ancião está sendo interpretado a começar do tempo que o mesmo se encontra ativo. Desta forma a expressão “ativo” está se referindo a uma participação contínua nos argumentos sociáveis, anímicos, civilizados, educacionais e poupadora, e não é está de modo físico ágil ou fazer parte do trabalho (OMS, 2005).

### **Atividade Física: apresentação e o seu contexto para os idosos.**

De acordo com Monteiro (2001, p. 26) a atividade física tem sua definição distinta quanto a aptidão física.

“A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, portanto voluntária, que resulte num gasto energético, acima dos níveis de repouso. Inclui desde as AVD (atividades da vida diária) até as atividades esportivas e de lazer, como dança, caminhada, entre outros. Já a aptidão física pode ser definida como a capacidade que um indivíduo possui para realizar atividades físicas”. (MONTEIRO,2001)

Jacob Filho (2006) define a atividade física para idosos como “o fenômeno biológico que envolve a contração muscular”. Enfatiza ainda este aspecto para modificar uma identidade frequente entre movimento e exercício.

Segundo Nahas (2006) a atividade física pode ser definida em duas opiniões distintas, relacionada à saúde e ao desempenho. A primeira considera fatores biológicos, que de certa forma serve como uma defesa à presença de distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentário; Já a segunda está relacionada à alta performance, ou seja, é aquele exercício que envolve múltiplos componentes relacionados ao desempenho esportivo ou ginástica laboral, como a potência o equilíbrio, a coordenação, a agilidade e a velocidade.

A prescrição de exercício deve fazer com que o indivíduo que o pratica encontre satisfação e aceitação nos momentos em que os executa, evitando assim o desinteresse inicial que pode resultar em um futuro abandono, e como consequência, a perda dos benefícios que a prática regular de atividade física podem proporcionar. (JACOB FILHO, 2006)

Segundo Jacob Filho (2006) um programa balanceado para o idoso visa a melhoria do padrão de marcha e reflexos, e, com isso, diminui a incidência das quedas, deve conter exercícios de fortalecimento muscular, exercícios aeróbicos de baixo impacto, exercícios de equilíbrio e coordenação.

De acordo com Matsudo (2006) o programa de pesos tem efeitos benéficos e importantes durante o processo de envelhecimento, não somente na força e na massa muscular, mas também atua no controle de diversos fatores importantes de doenças crônicas não transmissíveis.

Esse efeito geralmente se destaca entre a quarta e oitava semana de treinamento, realizado geralmente com uma carga máxima em duas séries de 8 a 10 repetições, que trabalham diversos grupos musculares com uma frequência de duas vezes semanais. Caso o indivíduo pare de realizar esses tipos de exercícios de força muscular são mantidos até 32 semanas após o término do treinamento. (MATSUDO, 2006)

O idoso, tem um leque muito amplo quando se trata de atividades aeróbicas, porém devemos evitar a sobrecarga nas articulações específicas. Exercícios como andar de bicicleta, natação, exercícios de baixo impacto e hidroterapia, são algumas das atividades mais praticada pelo indivíduo da terceira idade, a frequência dessas atividades de ser de 3 a 4 vezes por semana, com duração de 20 a 30 minutos por dia. (PERINELLE *et al.* 2009)

Os exercícios de coordenação a serem trabalhados com os idosos, devem se espelhar na vida diária de cada indivíduo, sendo desnecessário o uso de exercícios complexos e com um alto grau de dificuldade na execução, fazendo com que se torne uma atividade agradável ao invés de algo desestimulante ou desconfortável para quem o pratica. (DIAS e DUARTE, 2005)

É muito importante que as atividade devem ser planejadas, individualmente, considerando os resultados das avaliações dentro do quadro físico e as morbidades presentes. Deve ser levado em consideração que cada indivíduo reage de forma diferente ao estímulo dado, e devem ser respeitadas as suas limitações, para obter os resultados esperados. (MONTEIRO, 2001)

A atividade física depende da força de vontade e da motivação do praticante, isso faz com que o indivíduo tenha uma melhoria na saúde mental, na qualidade de vida, fazendo com que a sensação de bem-estar de quem a pratica eleve consideravelmente, obtendo um entusiasmo maior ao tratar da vida, diminuindo assim os gastos e os riscos de doenças crônicas e a precocidade da mortalidade. (MONTEIRO, 2001)

Os idosos procuram atividades que promovam a qualidade de vida, não só pelo aspecto físico, mas também pelo aspecto social, onde encontramos em nossa sociedade já globalizada vários significados em que o corpo se integra em dimensões variadas. (FREITAS *et. al.* 2007)

No geral a sociedade dos dias de hoje influencia no modo como as pessoas vivem suas vidas, isso não se faz diferente com o idoso, ocorrendo cada vez mais a busca pela prática de exercícios físicos, sejam eles pela manutenção das condições físicas, ou seja pela melhoria em suas relações afetivas. (SOUZA e METZENER, 2013)

## **MÉTODOS**

O presente estudo é realizado nos moldes de uma revisão sistemática, a mesma é constituída por um método moderno para a avaliação de um conjunto de

dados simultaneamente. Embora possa ser aplicada em várias áreas da Medicina ou Biologia, a revisão sistemática é mais constantemente utilizada para se obter provas científicas de intervenções na saúde (ATALLAH; CASTRO, 1998).

Como critérios de seleção da amostra para a redação dos resultados do presente estudo consideraram-se:

- A. Publicações em periódicos nacional e internacional, escritos em língua portuguesa, entre o período 1991 e 2012, qualificados, pela Plataforma Sucupira entre A1 e B3 segundo o QUALIS;
- B. Artigos indexados com as palavras-chave Idoso, socialização e atividade física na base de dado Scielo;
- C. Periódicos disponíveis no Brasil, nas bibliotecas da Universidade Salgado de Oliveira e da Universidade Federal de Minas Gerais.

Na base de dados Scielo foram encontrados 3905 artigos com o descritor "Idoso". Ao adicionar ao descritor "socialização", foram encontrados 792 artigos. Finalmente, ao adicionar ao descritor "atividade física", foram 3034 artigos. Após a leitura exploratória dos artigos, 6.907 não atenderam ao critério qualificação, período, língua e foram excluídos. Desta forma, foram selecionados 06 artigos desta base de dados.

**Tabela 1** – Artigos selecionados por bases de dados e qualificação

<b>Autores (ano)</b>	<b>Base de dados</b>	<b>Qualificação</b>
AREOSA <i>et.al</i> (2012)	Scielo	Qualis: B1 ISSN : 1677-9509
DE CASTRO <i>et.al</i> (2013)	Scielo	Qualis: B1 ISSN: 0101-3289
JUNIOR <i>et.al</i> (2015)	Scielo	Qualis:B3 ISSN: 14152177
SOBREIRA <i>et al.</i> , (2011)	Scielo	Qualis: B1 ISSN: 1415-2177
GOMES e ZAZA (2009),	scielo	Qualis: ISSN: 2317-1634
WICHMANN <i>et al.</i> , (2013)	Scielo	Qualis: B2 ISSN: 1981-2256

A partir desse momento, os artigos foram analisados através de um instrumento (fichamento) que viabilizou a organização das ideias dos diversos estudos para responder a pergunta do presente trabalho.

O instrumento teve como objetivo integrar os artigos lidos em suas diferenças e semelhanças "conceituais" permitindo uma aproximação à concepção geral acerca da análise de se a prática da atividade física traz melhoras no aspecto socializador do idoso, conforme tratada nas pesquisas analisadas (APÊNDICE A).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para identificar que a atividade física é realmente um espaço socializador na terceira idade, buscamos em nosso estudo 12 artigos científicos, sendo a maior parte estudos experimentais sobre socialização para idosos. Entre os artigos foram selecionados 6 estudos para expor em revisão nos resultados onde foram estudados de forma específica e sistemática.

Sobreira, et al.(2011), apresentaram resultados sobre a importância do grupo de convivência através de um estudo onde foi analisado um grupo de 30 idosos de ambos os sexos e frequentadores de grupos de convivência, para um estudo descritivo transversal, utilizando um questionário com perguntas sobre saúde física e mental, hábitos de vida, intercorrências comuns e satisfação grupal, no intuito de ter conhecimento sobre a satisfação dos mesmos. Sobreira et al ., neste estudo constataram que os idosos, muitas vezes, sentem-se como um fardo para seus entes o que acaba gerando solidão, isolamento e provavelmente acarretando uma depressão, e que estes grupos de convivência para idosos são importantíssimos espaços de socialização e inclusão, para construção da identidade do indivíduo idoso durante a velhice, possibilitando assim uma interação dos mesmos, na busca de afastar a solidão e promover um envelhecimento ativo e saudável. Diante do estudo realizado aponta-se que os idosos procuram o centro de convivência por incentivo de amigos e familiares e acreditam que ajudam na melhoria da saúde. Os mesmos permanecem no centro de convivência, porque através dele se socializam com outros idosos e trocam experiências, eles acreditam que o convívio com outros idosos podem tornar a prática de exercício físico como uma forma de se socializar, tornando assim atividade física uma forma agradável para realização.

Em outro estudo, Gomes e Zazá (2009), verificam de um modo geral, a participação de idosos em programas de atividade física é em busca de uma vida mais saudável, interação social e lazer. Neste sentido foi realizada uma entrevista com a participação 26 indivíduos, composto por 15 homens e 11 mulheres participantes de diversas modalidades da 5ª edição de jogos recreativos em Juiz de Fora (MG). Em conclusão do estudo analisado na entrevista, os autores destacam que trazer de volta a autonomia e estimula a criticidade do indivíduo idoso, faz com que a busca do bem-estar e uma vida saudável seja maior e como estratégias envolvem os jogos, esportes, recreação e lazer que são ferramentas eficientes da atenção primária no sentido de priorizar tal busca. Os mesmo acreditam também que os jogos recreativos ajudam os idosos a se interagirem e fazer novos amigos tornando esta prática uma forma de se socializar.

O estudo proposto por Júnior et al.(2015), nos leva a compreender o ponto de vista do indivíduo idoso em relação aos benefícios que a atividade física proporciona. Neste estudo foi aplicada uma entrevista semiestruturada que considerava tópicos referentes à percepção dos idosos sobre a realização da prática de atividade física regular na prevenção da saúde, tais como: aspectos da vida antes e depois de entrarem para o grupo de atividade física, motivação, indicação da prática física entre outros. Para análise dos dados foi utilizado a técnica de análise de conteúdo formado para desvendamento dos centros de sentido compostos por uma comunicação, esta pesquisa foi realizada em três passos: a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados e interpretação dos mesmos. Após analisar os 13 idosos, sendo que dentre esses 13 somente 1 era do sexo masculino. Chegou-se a conclusão que, considerando o estado de saúde antes da prática de atividade física a maioria dos entrevistados citaram possuir limitações físicas, as quais interferiam em sua autoconfiança, disposição e desempenho nas suas funções físicas. Além desses aspectos foi citada a presença de indicadores psicossociais como: depressão, isolamento e redução da autoestima. Em conclusão, os resultados indicaram que a maior motivação, segundo os relatos dos participantes foi a socialização com o grupo e

ainda, que após a adesão à esses grupos, houve grande melhoria em todos os aspectos.

Gomes e Zazá (2009), classificaram com base na pesquisa feita em 40 idosas com a média de idade entre  $69,7 \pm 7,1$  anos, praticantes de atividade física há pelo menos 6 meses. A pesquisa foi composta por 2 partes distintas. A primeira relacionada com os dados demográficos e questões sobre a prática de atividade física. A segunda parte avaliava a importância dos motivos para a prática regular de atividade física. Devido ao fato de 50% serem viúvas, 12,5% solteiras e ou divorciadas, e a minoria 37,5% casadas, os autores chegaram à conclusão que os motivos mais importantes verificados foram: melhorar ou manter o estado de saúde com 92,5%, aumentar o convívio social e prevenção de doenças ficaram com o mesmo resultado de 85%, aumentar a autoestima e aprender novas atividades também ficaram com o mesmo resultado de 82,5%. Na conclusão os autores revelam que os motivos relacionados a saúde representaram maior fator de adesão aos grupos de atividade física porém, houve resultados similares referente a socialização.

Wichmann et al., (2013), A população em estudo foi composta por 1.020 entrevistas realizadas, 496 foram eliminadas por não conterem os dados sócio demográficos ou não terem a qualidade de conteúdo requerida. Foram consideradas 524 entrevistas, sendo 262 no Brasil e 262 na Espanha. Esses critérios foram organizados e sistematizados no programa SPSS (Statistical Package for Social Science). A pesquisa teve o intuito de saber sobre a socialização dos idosos. Em relação a socialização na convivência em grupos, 95% (n=248) dos idosos entrevistados no Brasil e 82,1% (n=215) na Espanha dizem que os grupos são os lugares de realização, são espaços de promoção do bem-estar social. De acordo com os resultados obtidos neste estudo, pôde-se perceber a importância de os idosos participarem de centros/grupos de convivência, integrando-se a uma rede social.

Diferente dos demais estudos De Castro *et. al* (2016), abordaram em sua tese a visão do idoso de como a mídia retrata a velhice nos noticiários em geral, e obtiveram uma visão positiva de 46% dos participantes, por estarem divulgando mais temática do idoso afirmando que existem programas específicos e de maior participação de idosos mostrando atividades físicas e de lazer para a terceira idade e noticiários positivos sobre o processo do envelhecimento. Já 32,8% dos entrevistados relataram que ainda há muito que melhorar, principalmente na televisão, pois ainda não há uma programação específica para tal faixa etária, revelando ser mais crítico e a exigir da sociedade novos espaços de entretenimento na mídia. No mesmo estudo os autores apontaram também o entusiasmo dos idosos em participarem dos grupos de convivência para a terceira idade e além da satisfação com o vínculo familiar, também foi citado um grande contentamento com as relações firmadas no grupo de amigos após estarem nesses grupos de convivência.

Entre os artigos revisados pôde ser notado que em todos há uma semelhança nas discussões não havendo divergências, e com isso identificou-se que a população idosa vem tomando seu espaço na sociedade, livres da solidão e dos preconceitos e ainda, tem total consentimento que os grupos de atividade física são locais onde proporcionam a interação entre os mesmos, aumentando a sensação de bem-estar, novos elos de amizade, melhora do estado de saúde

física e mental, o que acarreta também a melhoria da aptidão física desses indivíduos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo analisou que a prática da atividade física traz melhoras no aspecto socializador para a vida do idoso, que busca se exercitar tendo como motivação maior, o contato social com o grupo praticante de exercício físico. Ressaltamos ainda que, é necessário dar maior importância aos programas destinados a esse público.

Para alguns idosos, estar vinculado em grupos de convivência seria o único meio de manter-se no mundo social, evitando o isolamento que é comum nesse processo de envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

1. ABADE, M.; ZAMAI, C. A. Estudo sobre a influência da prática de atividade física na síndrome depressiva e do bem-estar dos sujeitos na terceira idade. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Espinhal, SP, v.10, nº14, Jan/Jun. 2009.
2. ATALLAH, A. N., CASTRO, A. A. Revisão Sistemática e Metanálises, em: Evidências para melhores decisões clínicas. São Paulo. Lemos Editorial 1998. Disponível [http://www.centrocochranedobrasil.com.br/cms/apl/artigos/artigo\\_530.pdf](http://www.centrocochranedobrasil.com.br/cms/apl/artigos/artigo_530.pdf), acesso: 18 de abril 2017
3. BRASIL. Estatuto do Idoso - Lei 10741/03 - Palácio do Congresso Nacional- Praça dos Três Poderes- Brasília , 1 outubro de 2003 da Independência de 115° da República .
4. BRASIL. Política Nacional do Idoso, Presidência da República Subchefia para Assuntos Jurídicos, inciso III do Art. 10 da Lei nº 8.842 (4 de janeiro de 1994) . Brasília, 3 de Julho de 1996; 175° da Independência e 108° da República.
5. CANCELA, D. M. G. O processo de envelhecimento. (2008) Acessado em . <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/TL0097.pdf> em 20 de maio de 2017.
6. CORAZZA, M. A. **Terceira Idade & Atividade Física**. 1. ed., São Paulo: Phorte, 2009.
7. DEBERT, G. G. **A antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade**. In: Lins de Barros, Myriam Moraes (org). Velhice ou terceira idade? 3 ed. Rio de Janeiro: FGV, 2003.
8. DIAS, V. K; DUARTE, P. S. F. **Idoso: níveis de coordenação motora sob prática de atividade física generalizada**. Dept. de Educação Física/ IB/ UNESP - Rio Claro/ SP,2005.
9. FERRIGNO, J. C. A; Co-educação entre as gerações: um desafio da longevidade. A terceira idade. **Rev. Bras. Educação Física**, São Paulo, v. 17, nº 37, p. 16-26, out. 2006.
10. FREITAS C. M. S. M, SANTIAGO S. S, VIANA A. T, FREYRE C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercício. **Rev. Bras. de Cineantropometria &**

- Desempenho Humano**, Universidade de Pernambuco. Lab. de Prática Desportiva e Lazer (LAPEL), 2007; 9(1):92-100
11. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, **Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, Diretoria de Pesquisas Coordenação de População, Indicadores Sociodemográficos e de Saúde no Brasil**. Rio de Janeiro 2009. Disponível <http://www.ibge.gov.br>, acesso: 18 de abril 2017.
  12. JACOB FILHO, W. Atividade física e envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Educação Física Esportiva**, v. 20, n. 5, p. 73-77, 2006.
  13. MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira de Educação Física Esportiva**, v. 20, p. 135-137, set. 2006.
  14. MENDES M. R. S. B. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Acta**, 2005; p.18(4) 422-6
  15. MONTEIRO, C. S. **A influência da nutrição, da atividade física e do bem-estar em idosos**. Programa de pós-graduação em Engenharia de Produção-Universidade Federal de Santa Catarina, p. 24-58, 2001.
  16. MORAGAS, R. (1997). **Envelhecimento e qualidade de vida**. Gerontologia, São Paulo: Editora Paulinas.
  17. MOURA, G. A.; SOUZA, L. K.. Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios à velhice. **Textos & Contextos** (Porto Alegre), v. 11, p. 172-183, 2012.
  18. NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida**. Paraná: Midiograf, p. 238, 2001.
  19. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
  20. Organização Pan- Americana da Saúde / Organização Mundial da Saúde, OPAS/OMS **Como envelhecer de maneira saudável e ativa**. Brasília-DF, Brasil, outubro de 2016.
  21. Organização Pan- Americana da Saúde/ Secretaria de Vigilância em Saúde/ Ministério da Saúde, **Envelhecimento ativo, uma política de saúde**. Brasília /DF, Brasil. Junho de 2005.
  22. OLIVEIRA, R. C. S. **Terceira Idade: do repensar dos limites aos sonhos possíveis**. Campinas: Papyrus, 1999.
  23. PEDRINELLE, A; GARCEZ-LEME, L. E; NOBRE, R. S. A. O efeito da Atividade Física no aparelho locomotor do idoso. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v.44, n.2, p.96-101, São Paulo, 2009.
  24. SOUZA, D. L, VENDRUSCULO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. **Rev Bras Educ Fis Esporte**. 2010; 24(1):95- 105.
  25. SOUZA, J. C. L.; METZNER, A. C. Benefícios da dança no aspecto social e físico do idoso. **Revista Fafibe**, ano VI, nº6, p. 8-13 nov. 2013
  26. VERAS R. P, CALDAS C. P. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 9, n.(2), p. 423-432, 2004.
  27. WICHMANN F. M. A.; COUTO A. N.; AREOSA S. V. C.; MONTAÑÉS M. C. M. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde.

**Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.** Rio de Janeiro, 2013;  
16(4): 821-832.