

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Ana Paula Viana Chacon¹
anapaula_chacon@hotmail.com

Dayana Priscila Maia Mejia²

Pós Graduação em Fisiologia do Exercício – Faculdade Centro Oeste Pinelli
Henriques-FACOPH

RESUMO

Esta pesquisa vem apresentar os benefícios da atividade física na terceira idade mediante a saúde dos idosos, fator que vem tendo um crescimento significativo nos últimos anos, e paralelo a este aumento surge à necessidade de se ampliar os recursos para atender adequadamente as necessidades desta população. Os acidentes vêm sendo um dos primeiros fatores envolvendo esse público, seguido das doenças associadas ao envelhecimento. Portanto o estudo relacionado vem mostrar os benefícios de algumas atividades as quais vêm tendo maior relevância por este grupo: são elas a musculação, o treinamento funcional e a recreação. A metodologia da pesquisa é bibliográfica com coletas de dados e análise qualitativa. Os resultados encontrados foram que os trabalhos desenvolvidos com a melhor idade são importantes para ajuda-los com a melhoria da qualidade de vida. Para tanto foi usado como referência nesta pesquisa a autora Silene Sumiri Okuma com o livro Idoso e Atividade Física, entre outros que tratam do tema em questão.

Palavras chave: Atividades Físicas - Doenças - Terceira Idade

1. INTRODUÇÃO

O objetivo deste artigo é apresentar os benefícios que a atividade física propõe ao público da terceira idade, portanto vem identificar quais os motivos que levam os idosos a procura de atividades físicas, falaremos sobre as atividades e benefícios que ela traz como é o caso da musculação, o treinamento funcional e a recreação (forma de trabalhar o lúdico como atividade física com o objetivo também de socialização e interação entre os mesmos).

Segundo Okuma¹: “A atividade física regular incrementa o pico de massa óssea, ajudando na manutenção da massa óssea existente e diminuindo sua perda associada ao envelhecimento”. A partir de certa idade o corpo do ser humano vem sofrendo inúmeras alterações, a começar com a perda de massa muscular, assim

¹Pós graduando em Fisiologia do Exercício

²Orientadora: Fisioterapeuta. Especialista em Metodologia do Ensino Superior. Mestre em Bioética

fazendo com que haja uma grande tendência a aumentar o percentual de gordura, com a perda muscular o ser humano também acabam por perder a força muscular que vem se agravando com os passar dos anos. Se o ser humano tivesse a habitualidade da atividade física desde a infância, seu organismo não sofreria tanto com os malefícios que a terceira idade apresenta, a falta de conhecimento sobre atividade física faz com que as pessoas venham a procurar atividade física por necessidades, principalmente quando chegam à terceira idade, onde é a fase em que o corpo começa a apresentar falhas. Como afirma Marchi Netto².

O enfraquecimento do tônus muscular e da constituição óssea leva à mudança na postura do tronco e das pernas, acentuando ainda mais as curvaturas da coluna torácica e lombar. As articulações tornam-se mais endurecidas, reduzindo assim a extensão dos movimentos e produzindo alterações no equilíbrio e na marcha. Quanto ao sistema cardiovascular, é próprio das fases adiantadas da velhice a dilatação aórtica, a hipertrofia e dilatação do ventrículo esquerdo do coração, associados a um ligeiro aumento da pressão arterial.

Na fase do envelhecimento traz consigo várias transformações, a começar pela diminuição do desempenho físico, fator que logo se é percebido. O corpo do ser humano nessa fase não se torna mais tão flexível muito menos ágil, isso se dá por conta que as articulações perdem a mobilidade e a elasticidade, os ossos sofrem lesões degenerativas como é o caso da osteoporose, problema cardiovascular o diabetes.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 AS CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Nos dia de hoje, vários idosos têm a possibilidade de praticar atividades física, devido os grandes centros comunitários que realizam atividades voltadas para a melhor idade, porém a falta de conhecimentos faz com que muito idosos vêm à procura de atividade física somente como uma forma de tratamento e não de prevenção. Mas vale ressaltar que alguns anos atrás a procura por atividade física não era muito conhecida, principalmente pela terceira idade, e a causa disso era a morte precoce de muitos idosos que chegavam a falecer antes de completar 65 anos. Como afirma Matsudo³:

Quando se trata da Terceira Idade muitas vezes nos vem à cabeça doenças, debilidade e incapacidade funcional. Sem dúvida muitas dessas doenças causam o que chamamos de senilidade, que é um processo de envelhecimento patológico, ou seja, acometido de várias doenças, o que degrada mais o organismo do idoso e lhe ocasiona diversos fatores negativos em sua velhice.

Lembrando que as fraturas e as quedas são consideradas acidentes traumáticos na vida de um idoso, isso porque geralmente estão associados a longos períodos de inatividade, depressão e risco de infecção hospitalar quando submetidos à correção cirúrgica da fratura e também ao medo e insegurança de uma nova queda. A prática de atividade ajuda no tratamento dessas doenças de forma saudável, a falta de atividade pode ser um fator de risco tão grave para o coração quanto hipertensão, diabetes, tabagismo, colesterol alto ou obesidade e, se associado a estes, pior ainda.

Os déficits funcionais que acompanham o processo de envelhecimento, caracterizado pela perda de força muscular, potência, flexibilidade, equilíbrio, entre outros fatores que estão relacionados à funcionalidade do ser humano. E essa funcionalidade, principalmente em idosos, será gradativamente reduzida durante a vida, caso não seja estimulada adequadamente através de atividades físicas frequentes⁴.

Acredita-se que esses déficits na qualidade de vida do idoso no Brasil, seja o fato de os mesmos não terem conhecimento adequado sobre a prática da atividade física como prevenção, assim estimulando uma vida ao longo do tempo sedentária, ocorrendo assim uma diminuição de variáveis importantes para a sua melhoria funcional.

2.1.1 Osteoporose

Osteoporose é uma doença metabólica, sistêmica, que acomete todos os ossos, transformam o osso de um estado consistente para esponjoso.

2.1.2 Doenças cardiovasculares

Cardiovasculares (cárdio = coração vasculares, incluindo artérias, veias e vasos capilares) são doenças que afetam o sistema circulatório, ou seja, os vasos sanguíneos e o coração. Existem vários tipos de doenças cardiovasculares (enfarte de miocárdio, arritmia). Entre as mais comuns podemos referir o enfarte do miocárdio, a angina de peito, aterosclerose, entre outras.

2.1.3 Diabetes

O diabetes é uma síndrome metabólica de origem múltipla, decorrente da falta de insulina e/ou da incapacidade de a insulina exercer adequadamente seus efeitos, causando um aumento da glicose (açúcar) no sangue. O diabetes acontece porque o pâncreas não é capaz de produzir o hormônio insulina em quantidade suficiente para suprir as necessidades do organismo, ou porque este hormônio não é capaz de agir de maneira adequada.

Isso porque a atividade física ajuda a baixar os níveis de colesterol e de glicose no sangue, além de auxiliar no controle da pressão arterial e melhorar a capacidade respiratória.

2.2 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Para Okuma¹ “É muito importante que essas pessoas se sintam seguras e independentes para realizar suas atividades de vida diária e se relacionar socialmente”. E a nossa terceira idade deve praticar atividade sim, pois a realização regular de exercícios é uma das bases para uma melhor saúde e longevidade. Os benefícios são muitos, pois estão relacionados diretamente às funções orgânicas e à independência e qualidade de vida do idoso.

Pequenas mudanças na dia a dia podem mudar, e muito, a rotina de pessoas sedentárias, e talvez essa seja uma das tarefas mais difíceis que alguém possa enfrentar. Parar de fumar, beber menos, começar a praticar exercícios físicos, perdoar mais, sorrir mais, ter atitudes positivas são todos exemplos de atitudes que podem melhorar a qualidade de vida das pessoas¹.

Fator importante é a prática regular de atividades físicas, pois com o passar do tempo o sistema imunológico declina, mas a prática de exercícios físicos colabora para diminuição dos problemas de saúde, além de favorecer recuperação mais rápida em alguns casos, como infecção respiratória. Como afirma Faria⁵. “Os efeitos benéficos da prática esportiva podem ajudar na reabilitação, prevenção, manutenção de algumas doenças, além, de um estilo de vida mais ativo e saudável.”

A atividade física regular na velhice pode mudar humor, auxiliar nas tarefas diárias e nas relações interpessoais. Uma das grandes resistências à prática são as mudanças de hábito, mas não é necessário praticar um determinado esporte, atividade ou recreativa desgastante, mas deve ser prazerosa e possibilitar benefícios ao executor⁶.

Para que o idoso seja adepto a atividade física e necessária que o mesmo tenha que modificar alguns de seus hábitos diários, ou seja, terá que ter uma alimentação balanceada, uma motivação e sempre tem que ser orientado por algum profissional da área que possa atender a essa necessidade, procurando algum esporte ou atividade recreativa que possa vim ser prazerosa e que possibilite benefícios ao executor.

2.3 A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

A musculação é uma das práticas da atividade física que vem sendo bastante inserida no grupo da terceira idade, na musculação é feito um trabalho com exercícios de acordo com o objetivo a qual o idoso tem a necessidade de trabalhar, pois são vários os casos em que a musculação pode ser trabalhada.

A musculação para idosos pode ser imprescindível na redução dos sinais e sintomas de várias doenças e condições crônicas, sendo que a musculação não é mais vista como apenas para esculpir corpos mais sim para trabalhar coma saúde, citaremos abaixo alguns benefícios que a musculação traz para esse público alvo⁷.

Segundo Lukaski⁸. “Não há dúvidas de que o trabalho de musculação evidenciou benefícios positivos na densidade óssea, fazendo com que o risco da Osteoporose se reduz consideravelmente”. Sendo que os benefícios, no que diz respeito à melhoria ou eliminação de doenças cardiovasculares ocorre quando a pratica de atividade física e realizada com frequência.

Segundo a universidade Tomas Truffte de Roskild Dinamarca⁹, completou recentemente um programa de treinamento de força com homens mais velhos e mulheres com osteoartrite do joelho de moderada a grave. Os resultados deste programa de dezesseis semanas mostraram que o treinamento de força diminuiu a dor em 43%, aumentou a força muscular e o desempenho físico geral, melhorou os sinais e sintomas clínicos da doença e diminuição da deficiência. A eficácia do

treinamento de força para aliviar a dor da osteoartrite foi tão ou até mais eficiente do que os medicamentos.

A musculação no treinamento de força de alta intensidade ajustadas de acordo com as capacidades individuais de cada um beneficia a terceira idade. Na qualidade de vida, independência funcional, melhoria da força, resistência, flexibilidade, agilidade e equilíbrio que são importantes para a vida diária dos idosos principalmente no ambiente doméstico, onde ocorrem muitos acidentes, com frequência as quedas. De acordo com Pereira¹⁰. “A queda pode afetar também a saúde psicológica devido ao medo, à ansiedade, à insegurança e à dependência”.

Para Queiroz e Munaro¹¹. “Os exercícios com pesos em programas de atividade física bem estruturada têm a função de melhorar a saúde, a aptidão física e o tratamento de doenças”. Pessoas da terceira idade geralmente possuem falta de equilíbrio e pouca flexibilidade, o que contribui com a ocorrência de quedas e possibilidade de ossos quebrados. Essas fraturas podem resultar em incapacidade significativa e, em alguns casos, complicações fatais.

A musculação na terceira idade, quando realizada corretamente e através de uma orientação adequada, aumenta a flexibilidade e equilíbrio da pessoa, o que diminui a probabilidade e gravidade de quedas.

Os benefícios da musculação na terceira idade é a melhora da autoestima, da imagem corporal, promove socialização, diminui os níveis de estresse, ansiedade, da tensão muscular e insônia, e melhora das funções cognitivas³.

Em um estudo recente de homens e mulheres latino-americanos, 16 semanas de treinamento de força mostraram melhorias significativas no controle da glicose, chegando a ser comparado com os medicamentos específicos para controle da diabetes. Além disso, os voluntários do estudo ficaram mais fortes, ganharam músculos, perderam gordura corporal, tiveram menos depressão e se sentiram mais confiantes a musculação na terceira idade fornece ainda melhorias semelhantes a medicamentos antidepressivos. Atualmente, não se sabe se isso é porque as pessoas se sentem melhor quando elas estão mais fortes e em forma ou se o treinamento de força produz uma mudança bioquímica útil no cérebro, liberando uma sensação de prazer e bem estar. É mais provável que seja uma combinação das duas coisas.

A musculação na terceira idade é importante para a saúde do coração porque o risco de doença cardíaca é menor quando o corpo está mais magro. Um estudo descobriu que pacientes cardíacos não só ganharam força e flexibilidade, mas também a capacidade aeróbica quando eles começaram a fazer musculação três vezes por semana como parte de seu programa de reabilitação⁷.

Quando os idosos participam da musculação na terceira idade, a autoconfiança e autoestima melhoram o que tem um forte impacto na qualidade de vida em geral, estes resultados fizeram com que os especialistas indicassem a musculação para idosos como forma de reduzir o risco de doença cardíaca e como uma terapia para pacientes em programas de reabilitação cardíaca.

2.4 TREINAMENTOS FUNCIONAIS NA TERCEIRA IDADE

Para Campos¹², a prática de atividades físicas, através de exercícios que possam recuperar ou manter a capacidade funcional, é fundamental para todo ser humano independente da fase de vida em que está vivendo.

Treinamento funcional é uma sequência de exercícios dinâmicos, que incluem acessórios e aparelhos, vale ressaltar que os exercícios propostos aos idosos seguem uma cadeia de estágios e suas propriedades quando se trata dos objetivos a serem trabalhados, assim respeitando os seus limites.

O Treinamento Funcional refere-se a um conjunto de exercícios praticados como preparo físico ou com o fim de apurar habilidades, em cuja execução se procura atender à função e ao fim prático, ou seja, os exercícios do treinamento funcional apresentam propósitos específicos, geralmente reproduzindo ações motoras que serão utilizadas pelo praticante em seu cotidiano¹³.

O treinamento funcional tem como objetivo trabalhar todas as valências físicas de forma equilibrada como, por exemplo: Equilíbrio, força, flexibilidade resistência, coordenação e velocidade.

Para Matsudo³. “Os desenvolvimentos de vários benefícios podem oferecer aos idosos uma melhora em diferentes aspectos da vida cotidiana, os quais todos contribuem de forma positiva na melhoria da qualidade de vida desse grupo”. Tais como: Fortalecimento dos músculos e estabilidade articular; melhora os reflexos, a coordenação e o equilíbrio estático e dinâmico; melhora a mobilidade; trabalha e

incrementa a flexibilidade; diminui o risco de doença cardiovascular; ajuda na manutenção dos níveis satisfatórios das doenças crônicas (diabetes, pressão, etc.).

O treinamento funcional visa melhorar a capacidade funcional, através de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo, os quais proporcionam melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e dinâmico; diminuir a incidência de lesões e aumentar a eficiência dos movimentos¹⁴.

Porém, antes de começar um programa de exercícios para idosos algumas questões devem ser levadas como:

Nível I: Necessita de cuidado domiciliar ou institucional. O idoso é fisicamente dependente, pois ainda possui dificuldades para realizar atividades como deslocar-se, banhar-se e ingerir alimentos sólidos;

Nível II: Neste nível o idoso executa todas as atividades da vida diária (AVD), mas a incapacidade física ainda o impede de realizar atividades instrumentais da vida diária (AIVD);

Nível III: Neste nível o indivíduo é fisicamente independente. Executa todas as AVD e a maioria das AVID mesmo possuindo baixa reserva funcional;

Nível IV: Nesta categoria o indivíduo já é fisicamente apto e realizar exercícios de forma regular de 2 a 3x na semana

Através de uma anamnese (questionário) analisar as características individuais do idoso, entrevistar ele ou seu responsável, fazer a avaliação física e clínica.

Como sabemos o público da terceira idade tem uma grande dificuldade relacionada a pratica da atividade física, treinamento funcional por ser uma atividade dinâmica ela consegue trabalhar como já citado várias habilidades ao mesmo tempo, com isso atualmente essa técnica vem sendo bastante utilizada.

2.5 RECREAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Atualmente, o lazer é classificado em três principais funções: descanso, recreação e desenvolvimento pessoal. E que pode ser dividido em seis categorias: interesses físicos, artísticos, práticos ou manuais, intelectuais, sociais e turísticos.

A recreação é a toda atividade espontânea, divertida e criadora a qual as pessoas buscam a participação individual e coletiva em ações que melhoram a qualidade de vida e para satisfazer sua necessidade de ordem física, ou mental e cuja realização que proporciona prazer¹⁵.

A população idosa vem aumentando devido à melhora em diversos pontos, como por exemplo, na saúde, o que facilita uma boa condição de vida e o avanço da medicina. Sabemos que atualmente a população de idosos vem aumentando como foi citada a cima, a procura pela atividade física nessa fase da vida não é apenas uma opção mais sim por motivos de saúde.

A atividade física vem sendo vista como um grande avanço, pois o papel dela mudou de tratamento para prevenção, e graças a esses avanços pesquisas apontam que em países mais desenvolvidos, as populações têm uma média de vida de, aproximadamente, 77 anos e nos países menos desenvolvidos essa média é de 67 anos¹⁶.

As práticas recreativas têm apontado uma gama de benefícios à saúde do idoso, a recreação envolve manifestações culturais, como jogos, brincadeira dança, arte, músicas, entre outras possibilidades. Assim as atividades recreativas podem incluir práticas que não sejam predominantemente físicas, mas com grande relevância na saúde do idoso realizando estimulação cognitiva, afetiva e social.

A recreação faz parte do lazer, sendo uma atividade física ou mental, onde as atividades são provenientes de motivação interior, com características psicofísico emocional, promovendo o equilíbrio, pois preserva ou restaura a integridade do organismo¹⁷.

Através de processos educativos possibilitam ao idoso a manutenção da autonomia e independência. Ou seja, a recreação ajuda no tratamento e no controle dessas doenças que se apresentam nessa fase, sendo ela um caminho mais fácil para quem busca uma melhora na qualidade de vida.

A recreação tem como característica ser de livre escolha que visa proporcionar alegria, distração e prazer através de atividades que não apresentem preocupação com grande desempenho, estimulando a criatividade e a participação de todos os idosos, sem, no entanto estimular a competitividade, satisfazendo a necessidade de se expressar naturalmente, diminuindo assim tensões e preocupações¹⁸.

O objetivo da recreação é alcançada quando o idoso consegue realizar as atividades com prazer, estimulando a sua autoestima, pois é desta maneira que ele

consegue realizar algumas atividades no seu dia a dia sem preocupações. Para Cavallari e Zacharias¹⁹, o idoso tem necessidade de se sentir integrado socialmente priorizando a sua participação em vez do resultado obtido na atividade.

A recreação oferece vários benefícios são eles:

- Social: desperta alegria e espontaneidade, diminuição de preconceitos, reintegração a sociedade e estabelece amizades.
- Psicológico: ajuda na autoestima, a ter autoconfiança, aumenta a disposição, o bem-estar.
- Físico: auxiliando no aumento da força, da flexibilidade, da resistência, da coordenação, da postura e melhoria das atividades funcionais (sistema cardiopulmonar e digestivo) e do aparelho locomotor.

3. METODOLOGIA

O trabalho, aqui apresentado consiste em uma Pesquisa Bibliográfica, que se institui de uma abordagem qualitativa, ou seja, uma pesquisa que visa levantar aspectos de qualidade no campo da pesquisa investigada. Neste sentido, esta pesquisa utilizará de fontes tais como: livros, artigos, manuais, e publicações científicas, concernente ao tema proposto. Nos quais se mostrará a importância e o benefício de incentivar a prática de atividade física na terceira idade.

Será utilizado o Método dedutivo através de um levantamento bibliográfico feito através de pesquisa por meio de livros, internet, revistas especializadas no tema. Todos os documentos relevantes à pesquisa foram rigorosamente selecionados abordados e quando necessários citados, com a finalidade de proporcionar maior credibilidade à pesquisa.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mediante análise 7 artigos utilizada neste trabalho, observamos que a população idosa vem aumentando muito no decorrer dos anos e por conta desse fator a uma grande procura dos mesmos pela a prática das atividades físicas, seja ela como uma forma de tratamento para pessoas que tem patologia ou até mesmo como prevenção para os que buscam uma melhoria na qualidade de vida, sem contarmos que o idoso está se isolando e sendo esquecida pela sociedade, e com isso tem como consequência a baixa autoestima desses indivíduos. Lorda e Sanchez²⁰. “Afirmam que a sociedade considera o idoso pouco importante, segundo estes, ser velho significa ser incapaz”.

Para Benedetti e Benedetti²¹. “Conceituam que a ciência não consegue mudar ou prolongar o limite de vida natural do homem, porém, as pessoas podem aumentá-la com mudanças no estilo de vida e na incorporação de hábitos saudáveis, pois a velhice não é determinada pela idade cronológica, mas sim pela capacidade de atuar com independência.”

A grande parte destes artigos citados mostra grandes benefícios por parte da atividade física, pois a mesma ajuda no condicionamento físico e na melhora e no controle de algumas doenças, destacando algumas atividades fazendo comparação dentre elas e observando que as mesmas têm o mesmo resultado, são eles: Equilíbrio; Força; Flexibilidade; Resistência; Coordenação; Velocidade.

E tendo como benefícios no caso a musculação o alívio das dores, aumentando a flexibilidade e equilíbrio da pessoa, assim diminuindo a probabilidade e gravidade de quedas.

O treinamento funcional por trabalhar um conjunto de exercícios, ele ajuda os idosos nas ações motoras, fortalecimento dos músculos e estabilidade articular; melhora a lateralidade corporal, ajuda na manutenção dos níveis satisfatórios das doenças crônicas (diabetes, pressão, etc.)

A recreação tende a proporcionar de uma forma lúdica o trabalhar as predominâncias físicas, cognitivas e sociais, através de jogos, brincadeiras dança, arte e música, dentre outras.

5. CONCLUSÃO

Ao término deste artigo, percebi quão grande é a importância da atividade física para a vida do ser humano, independente da sua idade, pois a atividade física desde a infância necessita ser mais praticada, para quando chegar à vida adulta até na terceira idade não sofrer tanto, pois a cada ano que passa o corpo tende a sofrer modificações, perdendo a capacidade principalmente das forças musculares entre outras juntamente com as doenças, a prática de atividades físicas auxilia neste contexto assim favorecendo uma vida mais saudável para o homem.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OKUMA, Silene Sumiri. **Idoso e atividade Física**. Campinas-SP: Papyrus,1998. (Coleção viva idade)
2. MARCHI NETTO, L. Revista Pensar a Prática, p. 75-84, mar. 2004. Disponível em:<<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/67/66>>. Acesso em: 16 set. 2016
3. MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.
4. REBELATTO, J. R. et al. **Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas**. Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v.10, n.1, p.127-132, 2006.
5. FARIA JUNIOR, A.G. **Atividade Física para Idosos: desafio para educação gerontologica**. In: Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol. 7,nº1,2001-1-12.Disponível em: www.scielo.br. Acesso em 16 de set de 2016.
6. INCARBONE, OSCAR. **Melhor Idade**. In. Revista Viver Nutrilite Brasil- ano 3,nº11, março de 2007.
7. MARCADLE, Willian D.et al. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 6º ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
8. LUKASKI, Henry. **Sarcopenia: assesementofmusclmass**.The journal of nutrition vol.127.nº5 mgy1997.
9. Universidade (Tomas Trufte de Roskild Dinamarca) **Benefícios da Musculação na Terceira Idade**. Disponível em: <www.mundoboforma.com.br/8-beneficios-da-musculacao-terceira-idade/> Acesso em 18 de mar de 2016.

10. PEREIRA, E.P. et al. **Atividade física e estilo de vida de idosos com idade entre 60 a 69 anos**. Lecturas Educación Física y Deportes, 2008.
11. QUEIROZ, C.O; MUNARO, H.L.R. **Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a auto percepção de saúde em idosas**. Revista Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2012; 15(3): 547 - 553. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v15n3/v15n3a15.pdf>>. Acesso em 16 set. 2016.
12. CAMPOS, MA, NETO, B. C. **Treinamento Funcional resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões músculo-esqueléticas**. Editora Revinter. Rio de Janeiro - RJ, 2004.
13. MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento Funcional: Uma Abordagem Prática**. São Paulo: Phorte, 2012.
14. LEAL SMO, BORGES EGS, et al. **Efeitos do Treinamento Funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas**. R Brás. Ci. e Mov. 2009;17(3):61 - 69.
15. LIMA, C.R. **Programas intergeracionais: um estudo sobre as atividades que aproximam as diversas gerações**. Dissertação (Mestrado Educação Física e Terceira Idade). UNICAMP. Campinas-SP, 2007
16. PAPALÉO NETTO, M, BRITO, F.C. **Aspectos multidimensionais das urgências do idoso**. São Paulo. Atheneu, 2001.
17. SANTINI, R.C.G. **Dimensões do lazer e da recreação, questões espaciais, sociais e psicológicas**. sprint.com. São Paulo. 1993. Disponível em: <http://www.sprint.com.br>. Acesso em 16 set 2016.
18. FERREIRA, V. Educação Física - **Recreação, Jogos e Desportos**; Rio de Janeiro, Editora Sprint, 2003.
19. CAVALLARI, V.R, ZACHARIAS, V. **Trabalhando com recreação**. 6. Ed. São Paulo: Ícone, 2003.
20. LORDA, C.R; Sanchez, C.D. **Recreação na 3ª Idade**. 3º ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
21. BENEDETTI, T.R.B; BENEDETTI, A.L. **Musculação na terceira idade**. Revista da Educação. Física/UEM Disponível em: <<http://www.academiafisiofitness.com.br/PDF/terceiridade.pdf>>. Acesso em 19 set. 2016.