

**NÍVEIS DE SATISFAÇÃO DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NA
TERCEIRA IDADE EM ACADEMIAS DE ITAITUBA-PA**
**LEVELS OF SATISFACTION OF PHYSICAL ACTIVITIES AT THE THIRD AGE
IN ACADEMIES OF ITAITUBA-PA**

Leandro Vieira Pereira¹

Eliana Da Silva Coelho Mendonça²

Jeanne Mikaellem De Souza Smith³

José Gabriel Ribeiro Figueiredo⁴

Marco José Mendonça De Souza⁵

RESUMO

A terceira idade é caracterizada como uma fase de declínios fisiológicos e psicológicos, sendo ela favorável ao aparecimento de doenças crônicas como o diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras. Essas doenças são comuns a essa idade, porém dependem de fatores como hereditariedade e hábitos de cada um. Um dos mais populares hábitos que prejudicam a saúde e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos idosos é o sedentarismo, a falta de atividade física contribui para o surgimento de vários problemas no metabolismo dos indivíduos e podem vir a desencadear uma série de patologias. A prática da atividade física é um importante aliado no combate à vários tipos de distúrbios comuns na terceira idade e, associados a outros hábitos, resultam em melhor qualidade de vida para os idosos. Os principais tipos de atividade física recomendadas para a terceira idade são o treinamento de força e exercícios aeróbicos, essas atividades causam no corpo físico dos idosos o melhoramento e resistência de massa muscular, aceleração do metabolismo, reposição óssea, flexibilidade, mobilidade, entre outros benefícios que são importantes para garantir a funcionalidade do corpo humano, prevenindo e tratando doenças que surgem com o tempo. Para comprovar os benefícios advindos da prática de atividade física assistida na terceira idade, foi realizada uma pesquisa com idosos que frequentam algumas academias de Itaituba, e posteriormente foram constatados esses benefícios, observando seus reflexos no desempenho físico, psicológico e social dos idosos. Portanto, os níveis de satisfação dos praticantes de atividades físicas na terceira idade são excelente e podem contribuir para que mais idosos adotem esse hábito e se tornem cada vez mais saudáveis.

Palavras chaves: Terceira idade, atividade física, qualidade de vida.

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima, Boa Vista, Brasil.

² Orcid:0000-0003-0540-4357 - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima, Boa Vista, Brasil.

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima, Boa Vista, Brasil.

⁴ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima, Boa Vista, Brasil.

⁵ Orcid: 0000-0002-4204-6483-marco.souza@ifrr.edu.br-Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima, Boa Vista, Brasil.

Pereira, L.V., Mendonça, E.S.C., Smith, J.M.S., Figueiredo, J.G.R., Souza, M.J.M.; Níveis De Satisfação De Praticantes De Atividade Física Na Terceira Idade Em Academias De Itaituba-PA. Revista Portuguesa de Ciências e Saúde V.1, Nº2, p.30-48, Agos./Dez. 2020. Artigo recebido em 15/09/2020. Última versão recebida em 10/10/2020. Aprovado em 15/11/2020.

ABSTRACT

Old age is characterized as a phase of physiological and psychological declines, it is favorable to the development of chronic diseases such as diabetes, hypertension, cardiovascular diseases, among others. These diseases are common to this age but depend on factors such as heredity and habits of each. One of the most popular practices that impair health and therefore the quality of life of the elderly is a sedentary lifestyle, lack of physical activity contributes to the emergence of various problems in the metabolism of individuals and are likely to trigger a series of conditions. The practice of physical activity is an important ally in the fight against several common disorders in the elderly and associated with other habits, resulting in better quality of life for the elderly. The main types of physical activity recommended for seniors are strength training and aerobic exercise, these activities have on the physical body of the elderly and improving muscle strength, metabolism acceleration, bone turnover, flexibility, mobility, among other benefits that are important to ensure the functionality of the human body, preventing and treating diseases that arise over time. To prove the benefits from physical activity assisted in old age, a survey was conducted with elderly who attend some gyms Itaituba, and these were subsequently recognized benefits, observing their effects on physical performance, psychological and social of the elderly. Therefore, the levels of satisfaction of physical activity practitioners in old age are excellent and can contribute to older adopt this habit and become increasingly healthy.

Keywords: Senior Adult, physical activity, quality of life.

INTRODUÇÃO

O corpo humano está em constante evolução e com o passar dos anos ele pode ser acometido de muitos males que impedem os idosos de desfrutarem da chamada melhor idade. Embora seja comum a ocorrência de várias patologias na terceira idade os indivíduos podem amenizar esses males com hábitos saudáveis, dentre os principais está a atividade física. Diante desta realidade e considerando a falta do hábito da prática de exercícios físicos por grande parte da sociedade, o presente trabalho visa expor os benefícios que a atividade física pode trazer para a terceira idade, além de demonstrar os níveis de satisfação de idosos já adeptos dessa prática na comunidade de Itaituba – PA, expondo através de fontes confiáveis o quão importante ela é na terceira. Guedes e Guedes (1995) afirmam que as atividades físicas orientadas por profissionais competentes desempenham um importante papel na prevenção de várias doenças, segundo eles somente o exercício físico não é capaz de curar certas patologias e nem impedir o processo de envelhecimento, porém podem retardar esse processo assim como auxiliar na prevenção de certas complicações comuns na terceira idade. Segundo estatísticas do IBGE, o Brasil terá até 2025 a sexta maior população idosa do mundo e apesar

dos benefícios que a atividade física traz para esse público, o número de adeptos desta prática ainda é muito reduzido, o que pode agravar assim ainda mais o número de idosos que sofrem de várias doenças, tais doenças que poderiam ter seus efeitos amenizados ou retardados. A prática do exercício físico valorizaria assim a qualidade de vida dos idosos e conseqüentemente diminuiria a quantidade de pessoas que esperam em filas intermináveis por tratamentos pelo SUS, alguns chegando até mesmo a morrerem sem esperanças. Morgenthaler (1996) afirma que por mais saldável que os indivíduos sejam, a idade sempre irá transparecer em algum momento, podendo ela ocasionar problemas em todo o corpo humano, desde os órgãos mais simples como a pele, até aos mais complexos como o coração e o pulmão. Essas alterações ocorrem devido ao metabolismo se tornar mais lento com o passar dos anos, e não ter a mesma capacidade de absorver nutrientes necessários ao pleno funcionamento do corpo.

As alterações, embora sejam mais perceptíveis na parte fisiológica dos idosos é comum aparecerem também na parte psicológica e, em muitos casos, essa é a pior área do corpo a ser atingida, pois o idoso se sente incapaz devido ao declínio fisiológico, grande parte da sociedade os vê como inferiores, contribuindo para que eles se tornem deprimidos, ansiosos e com baixa autoestima, desencadeando assim uma série de doenças, como a insônia, problemas cardíacos entre outros. Pesquisas científicas demonstram que a atividade física bem planejada promove longevidade e benefícios a saúde, a revista CREF4/SP, ano IV, N° 007, publicou uma matéria que afirma que qualquer atividade física, desde que bem orientada melhora o funcionamento do corpo humano. Nos idosos esses benefícios são ainda mais perceptíveis, pois como o avanço da idade diminui o metabolismo, a atividade física pode ajudar a acelerar o mesmo, diminuindo assim os impactos da idade. Marcelo Casagrande (2006) diz que os exercícios físicos, se bem conduzidos, melhoram as áreas físicas, psíquicas e sociais dos idosos, tais como a composição óssea, aparelho cardiovascular, aparelho respiratório, melhora o equilíbrio, a força muscular, a imagem corporal, e com os benefícios corporais surgem a autoconfiança e autoestima, evitando a depressão e os males decorrente deste fato.

MATERIAIS E MÉTODOS

O método utilizado foi pesquisas bibliográficas a partir de artigos, periódicos e literaturas em geral que abrangem os temas de atividade física, saúde do idoso, e características geriátricas. Essa pesquisa foi fundamental para garantir um embasamento teórico, necessário para a elaboração das teorias e comparação dos resultados. Através da pesquisa bibliográfica foi possível conhecer as características físicas, psicológicas e sociais dos idosos, além de adquirir informações necessárias sobre as principais doenças.

Coleta de dados

Além da pesquisa bibliográfica, foi realizada pesquisa de campo com a aplicação de questionário para vinte indivíduos idosos com idade entre 50 a 70 anos, sendo que 60% tem idade entre 50 a 60 anos, 20% 60 a 64 anos e 20% 65 a 70 anos, estes idosos frequentam três diferentes academias na cidade de Itaituba no Pará.

Amostra

A coleta de dados da pesquisa foi entre setembro e outubro de 2018, onde todos os sujeitos da pesquisa foram informados sobre o objetivo da pesquisa, assinando posteriormente o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE). Todos os participantes aceitaram participar, tendo como critérios de inclusão: ser praticante de atividade em academia, assinarem o termo livre esclarecido e ter sido escolhido randomicamente. Como critérios de exclusão: não serem praticantes de atividade física de academia e não aceitarem participar da pesquisa.

Dentre o n=amostral tivemos 20 pessoas sendo que pesquisamos ambos os gêneros, sendo que seis pertencem ao gênero feminino e quatorze do gênero masculino, sendo 16 casados e 4 viúvos, 6 chegaram a cursar o ensino fundamental, 8 cursaram o ensino médio e 6 tem o ensino superior completo. 60% dos entrevistados não recebem nenhum tipo de pensão ou aposentadoria por idade e 40% recebem. A maioria ainda mora com cônjuges e filho (50%), 20% moram apenas com filhos, 10% moram sozinhos e 20% moram apenas com cônjuge.

Procedimentos e protocolos

Foi realizado uma pesquisa com questionário fechado a respeito ser traçado um nível de satisfação desses idosos que praticam atividades físicas em academia.

Foi realizado um questionário sociodemográfico.

Tratamento estatístico

Foi realizado uma análise descritiva dos níveis de satisfação de praticantes de atividade física na terceira idade em academias. Foi utilizado o aplicativo Microsoft Excel 2007 para compilação e criação dos gráficos.

RESULTADOS E DISCURSÃO

Atualmente há uma mudança na ideologia a respeito da prática de atividade física por parte dos idosos, isso porque em tempos remotos eles não tinham a iniciativa de procurar auxílio físico em academias.

Gráfico 01. Motivo que levam os idosos a praticarem atividade física em academias de Itaituba.

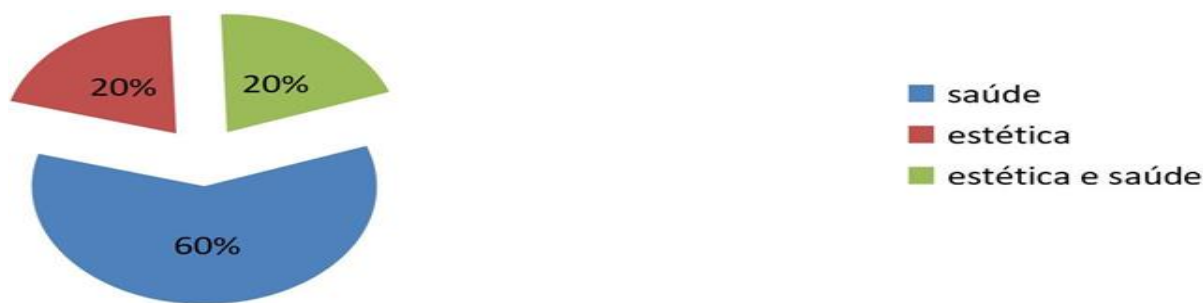


Fonte: Pereira et al, 2019.

Observa-se através do resultado que essa mentalidade tem mudado, pois como mostra o Gráfico 01, a maioria, ou seja 55% dos idosos tem iniciativa por vontade própria em ingressar nas academias, apenas 36% tem iniciativa a partir de recomendações médicas. Isso se deve as informações a respeito dos benefícios da atividade física que tem sido cada vez mais frequentes.

Gráfico 02. Principais resultados almejados pelos idosos em academias.

Níveis De Satisfação De Praticantes De Atividade Física Na Terceira Idade Em Academias De Itaituba-PA



Fonte: Pereira et al, 2019.

Isso é comprovado pelos entrevistados que em sua maioria, ou seja, 60% alegaram que as causas que os levaram a procurar as academias foi por motivos de saúde, 20% alegaram ser por motivos de saúde e estética e 20% apenas por motivos estéticos conforme Gráfico 02.

Gráfico 03. Índice de idosos entrevistados que apresentam ou não doenças



Fonte: Pereira et al, 2019.

Além disso, a maioria dos idosos apresenta algum tipo de doença degenerativa, são eles no total 60% dos entrevistados sendo que 20% apresentam apenas um tipo e 40% dois ou mais tipos de doenças, apenas 40% não apresenta nenhum tipo de patologia crônica. Esse fato deixa claro que além de procurarem tratamentos, muitos buscam também prevenção, por não apresentarem nenhuma patologia de acordo como se evidenciou no Gráfico 03.

Gráfico 04. Principais doenças em entrevistados.

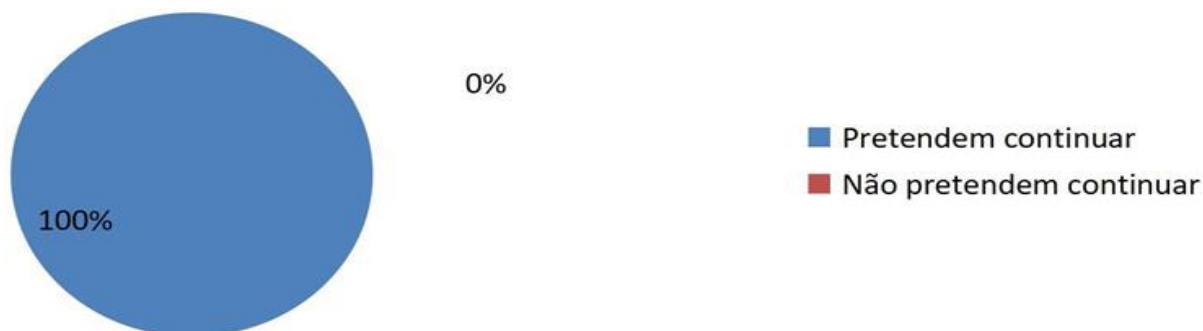
Níveis De Satisfação De Praticantes De Atividade Física Na Terceira Idade Em Academias De Itaituba-PA



Fonte: Pereira et al, 2019.

Se observa a partir dos resultados demonstrados no Gráfico 04 que as principais doenças em idosos que frequentam academias em Itaituba, são doenças degenerativas comuns a terceira idade. De acordo com Sespa (2004) Apud Dutra (2006), à medida que se envelhece, surgem as doenças crônico-degenerativas e desenvolvem-se algumas deficiências, esse processo natural diminui a capacidade funcional de cada sistema.

Gráfico 05. Idosos que pretendem continuar a praticar atividades físicas.

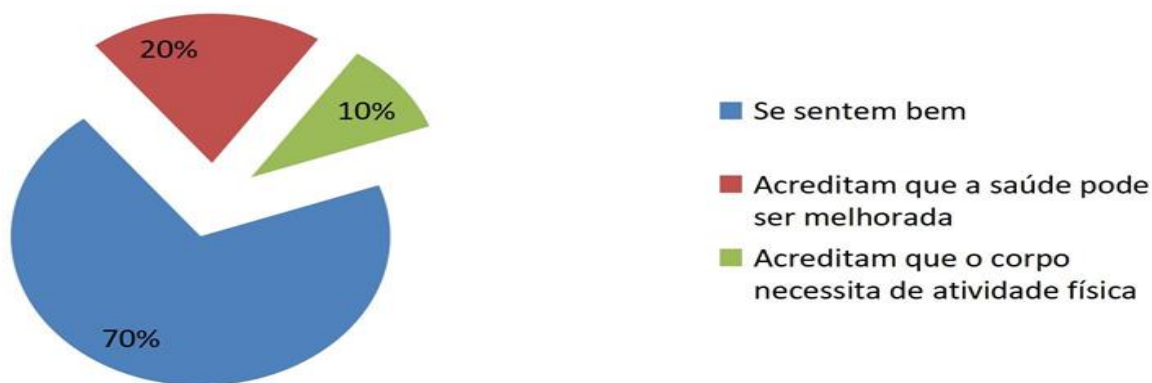


Fonte: Pereira et al, 2019.

A partir dos problemas diagnosticados, os idosos entrevistados alegaram ter um melhoramento em seu desempenho, tanto físico quanto mental, demonstrando se sentirem plenamente satisfeitos com os resultados. 100% dos entrevistados pretendem continuar a frequentarem as academias de Itaituba

Gráfico 06. Motivo que os fazem querer continuar.

Níveis De Satisfação De Praticantes De Atividade Física Na Terceira Idade Em Academias De Itaituba-PA



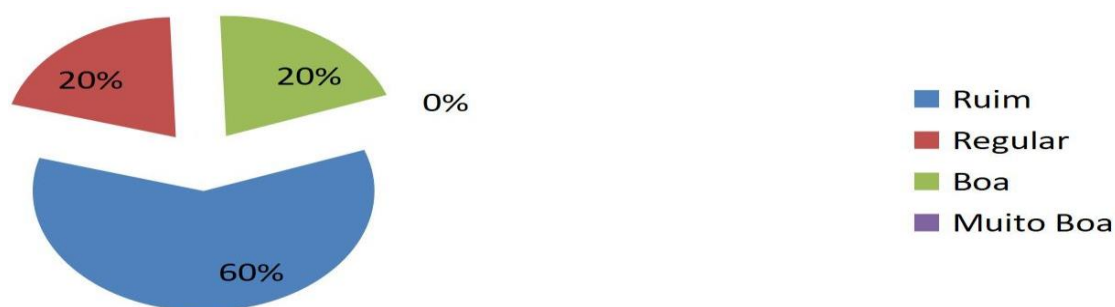
Fonte: Pereira et al, 2019.

A satisfação é evidente, pois a maioria, ou seja, 70% dos praticantes afirmam que se sentem bem ao praticar atividade física.

Esse bem estar deve-se aos benefícios tragos pela prática da atividade física, foi observado ainda que os 30% que citaram o desejo de continuar por outras razões, praticam a atividade física a menos de seis meses, porém apesar de não se sentirem plenamente bem, todos notaram melhoras em algum aspecto de sua saúde física ou mental.

As melhorias na saúde física dos idosos foram declaradas por 90% dos entrevistados, ou seja, a atividade física realmente melhora o desempenho físico dos idosos, analisando respostas encontradas nas entrevistas, pode-se comprovar isso.

Gráfico 07. Saúde Física antes de frequentar a academia.



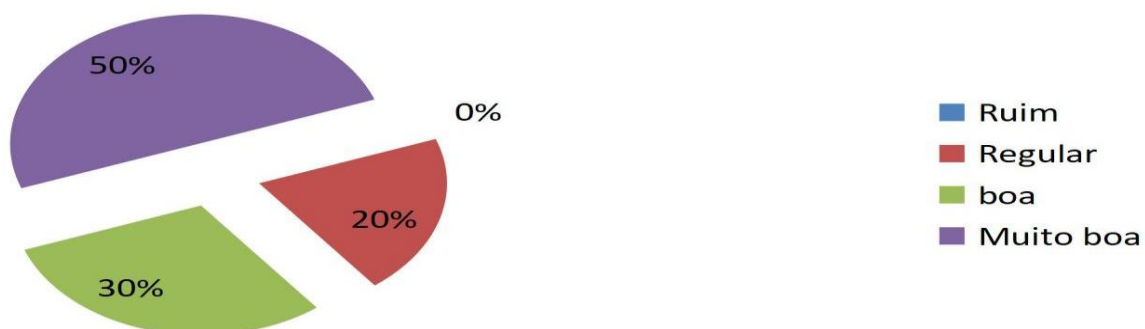
Fonte: Pereira et al, 2019.

A pesquisa objetivando estabelecer um paralelo entre a saúde física antes do inicio das atividades físicas em academia da cidade de Itaituba e apurou, de

Níveis De Satisfação De Praticantes De Atividade Física Na Terceira Idade Em Academias De Itaituba-PA

acordo com o Gráfico 07 que 60% alegavam problemas de saúde antes de frequentar a academia.

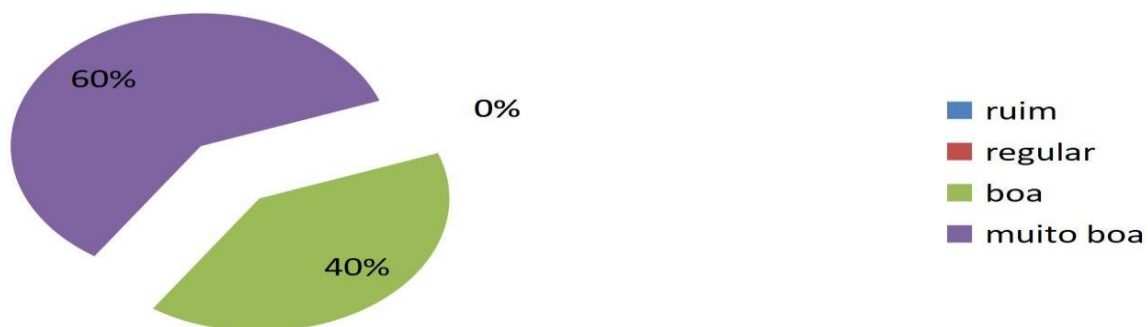
Gráfico 08. Saúde Física Atual da população Investigada.



Fonte: Pereira et al, 2019.

Evidente foi a melhora após a realização de exercícios físicos com acompanhamento nas academias tendo em vista que 50% dos entrevistados alegou se sentir mais saudável atualmente após iniciar a prática da atividade física.

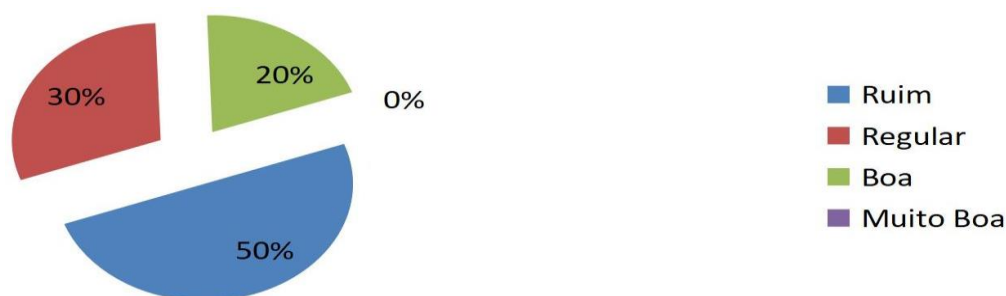
Gráfico 09. Saúde física comparada a sedentários da mesma idade.



Fonte: Pereira et al, 2019.

Os benefícios não se restringem apenas na prevenção e tratamento de patologias, é evidente também na funcionalidade de seus praticantes, pois 100% dos entrevistados alegaram que além de melhorias na saúde física, houve também melhoria na capacidade física, ou seja, a partir das atividades desenvolvidas nas academias, eles observaram melhorias na flexibilidade, coordenação motora. Fatores esses, muito importantes para a realização de tarefas comuns do dia a dia.

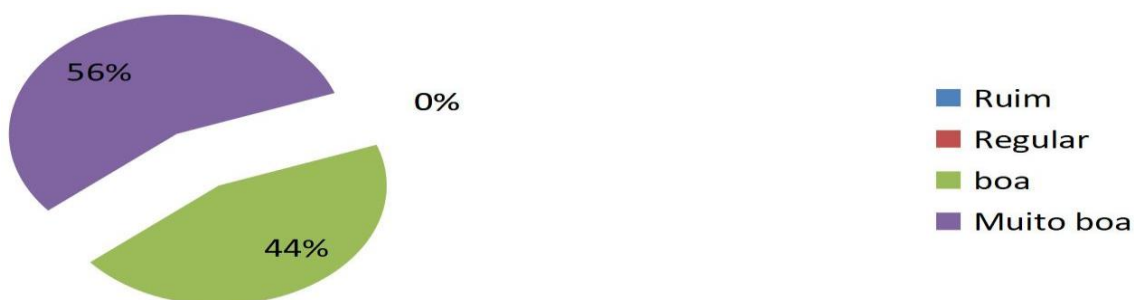
Gráfico 10. Desempenho físico antes de frequentar a academia de Itaituba.



Fonte: Pereira et al, 2019

No que tange ao desempenho físico os resultados também comparados com o desempenho físico de antes, e comparados com outros idosos sedentários demonstraram melhora. Sendo que antes de frequentar a academia 50% dos entrevistados alegaram ter desempenho físico ruim, conforme o Gráfico 10.

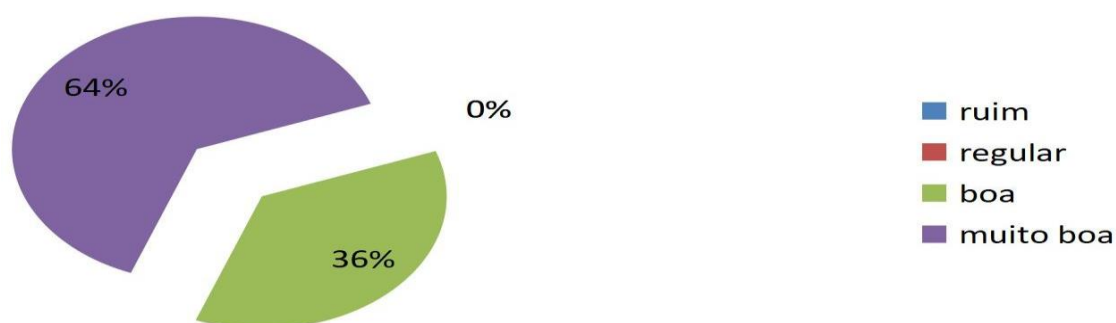
Gráfico 11. Desempenho Físico Atual.



Fonte: Pereira et al, 2019.

Ainda no campo das melhorias pode ser observado que maior parte, totalizando 56% dos entrevistados, se auto avaliaram atualmente com desempenho físico muito bom.

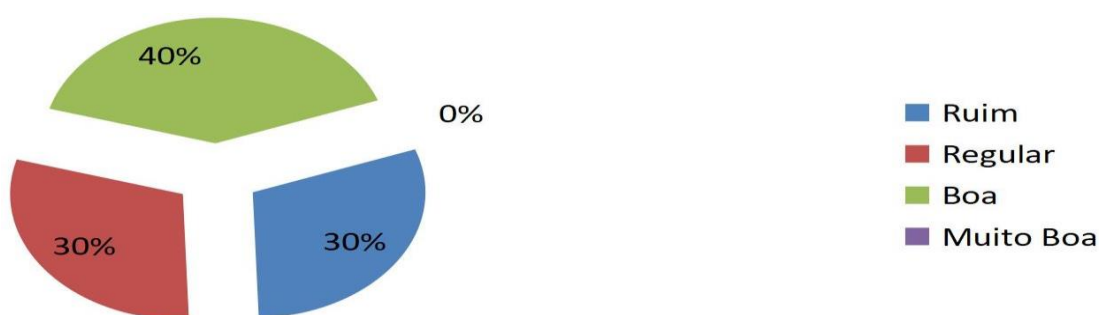
Gráfico 12. Desempenho físico comparado a sedentários da mesma idade.



Fonte: Pereira, 2014

A satisfação dos participantes da pesquisa também se mostrou, quanto ao desempenho físico, pois 64% destes tem melhor desempenho no quesito em questão quando comparados a sedentários da mesma idade. Vide Gráfico 12.

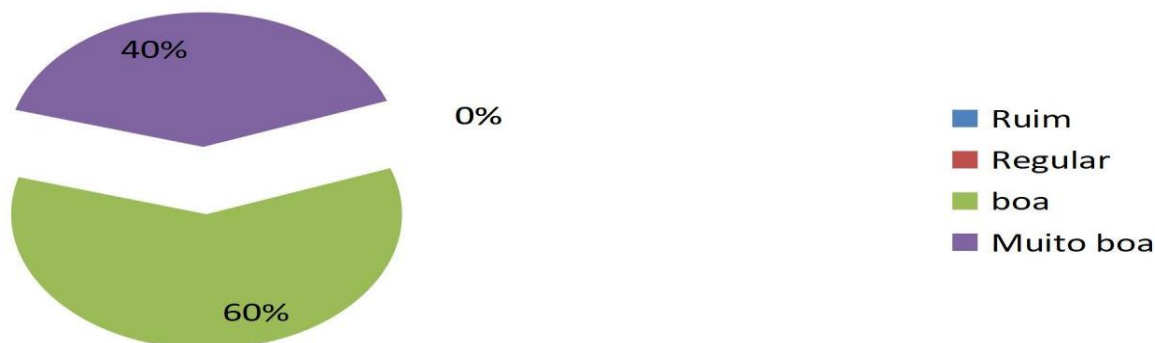
Gráfico 13. Saúde psicológica antes de frequentar a academia.



Fonte: Pereira et al, 2019.

A satisfação dos idosos entrevistados, não se limitam apenas a aspectos físicos, na revisão da literatura foi amplamente discutido sua eficácia a nível psicológico. Esse foi observado na pesquisa de campo e comprovado pelos entrevistados.

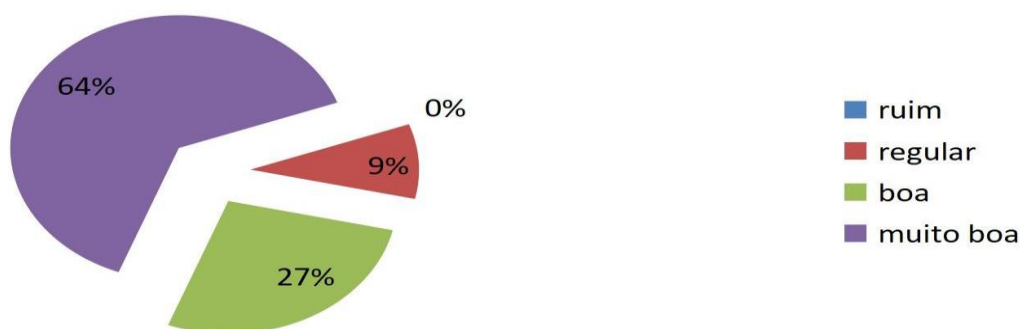
Gráfico 14. Saúde psicológica atual.



Fonte: Pereira et al, 2019.

A saúde psicológica dos entrevistados em 60% do total pesquisado se mostrou boa e 40% muito boa, o que reflete o efeito positivo da atividade física dentro os idosos entrevistados de acordo com o Gráfico 14.

Gráfico 15. Saúde psicológica comparada a sedentários da mesma idade.



Fonte: Pereira et al, 2019.

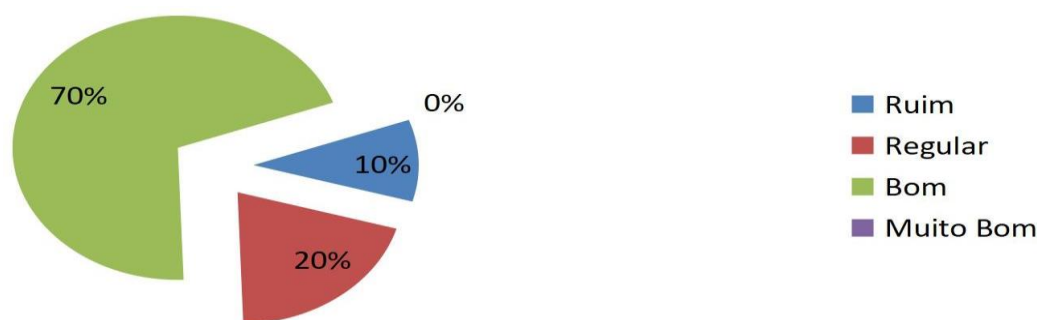
Essa melhoria na saúde psicológica deve-se ao fato de que a atividade física melhora a autonomia dos idosos, isso reflete na auto imagem que cada um tem de si próprio, quando um idoso sente-se capaz de viver por si só, ele tem um melhoramento na sua auto estima e diminui conseqüentemente doenças psicológicas como depressão, ansiedade, distúrbios do sono, entre outras. Dutra (2006). E, ainda quando, comparada a sedentários da mesma idade, é irrefutável a

RPCS, Portugal-PT, V.1, N°2, p. 30-48, Agos./Dez.2020 www.revistas.editoraenterprising.net Página 42

Níveis De Satisfação De Praticantes De Atividade Física Na Terceira Idade Em Academias De Itaituba-PA

melhora sendo que 64% se avalia como muito boa conforme Gráfico 15.

Gráfico 16. Envolvimento social antes de frequentar a academia.

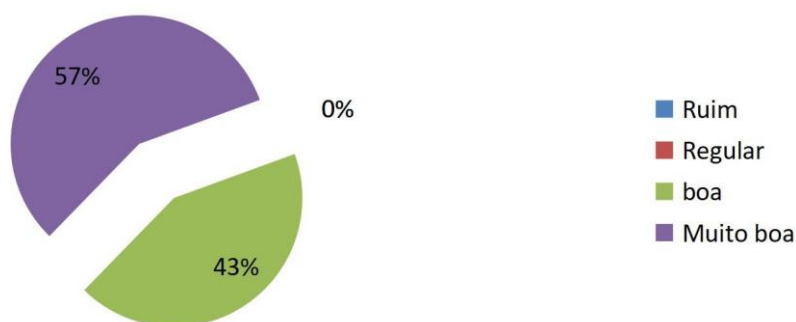


Fonte: Pereira et al, 2019.

Segundo Lima (2007) apud Mantovani et al (2003), as atividades físicas são também grandes incentivos para os idosos participarem significativamente de forma cooperativa na sua comunidade, pois são capazes de gerar a sensação de serem estimados, combatendo os sentimentos de inutilidade e exclusão.

O Gráfico 16 mostra que 70% dos entrevistados tinham bom envolvimento social antes de frequentar a academia. O envolvimento social, ou seja, a capacidade que cada um tem de participar de programas em grupos, fazer novas amizades, entre outras, também é um fator positivo na prática da atividade física.

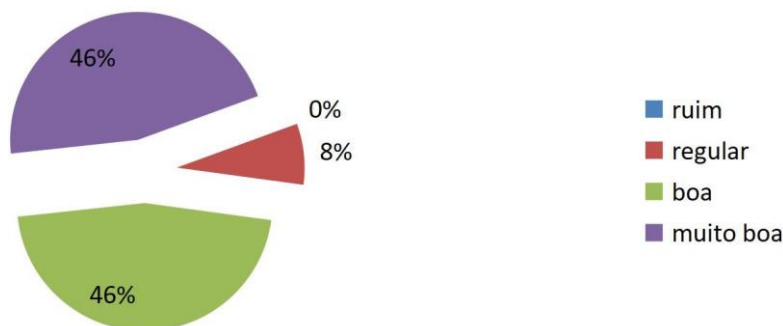
Gráfico 17. Envolvimento Social Atual.



Fonte: Pereira et al, .2019.

O conceito nesse interim, segundo os entrevistados, subiu para muito boa em 57% dos casos conforme Gráfico 17.

Gráfico 18. Envolvimento Social comparado a sedentários da mesma idade.



Fonte: Pereira et al 2019.

Isso se deve ao fato de que como os idosos se sentem mais autoconfiantes, tem uma melhoria ao se relacionarem com outras pessoas. E em comparação com sedentários da mesma idade, a pesquisa evidenciou que 46% tem envolvimento social muito bom e 46% bom.

A nível geral, todos os entrevistados demonstram 100% de satisfação com a prática da atividade física em academias de Itaituba, ou seja, todos notaram melhorias em aspectos físicos, psicológicos e sociais, a partir de atividades físicas desenvolvidas a curto e longo prazo.

CONCLUSÃO

São de conhecimento científico as alterações que ocorrem no corpo humano no processo de envelhecimento, porém comprovadamente a prática da atividade física assistida auxilia no retardamento dessas alterações, pois contribui para o ganho de massa muscular, aceleração do metabolismo, flexibilidade e em outras funções do corpo humano que comumente perdem, parcialmente ou totalmente, sua funcionalidade ao chegar à terceira idade. Entre as mudanças que ocorrem na terceira idade, estão o desenvolvimento de patologias que podem ter origem genética ou não, porém em grande parte delas a falta de atividade física, ou seja, o sedentarismo, está diretamente ligado ao desenvolvimento ou agravamento delas. Além de alterações fisiológicas, os indivíduos na terceira idade também estão mais

vulneráveis a desenvolver doenças psicológicas, como depressão, ansiedade, insônia, demência entre outras. A atividade física combinada a outros hábitos saudáveis é uma importante aliada ao combate e prevenção de doenças, principalmente as que surgem devido ao avançar da idade. A partir da consulta bibliográfica e a elaboração das teorias, se torna evidente que a atividade física se bem desenvolvida gera aos idosos alto nível de satisfação, pois melhora o desempenho físico, psicológico e social de seus praticantes. Esse fato pôde ser comprovado baseado nas pesquisas realizadas com idosos praticantes de atividade física assistida em academias na cidade de Itaituba/PA que tem idade de 50 a 70 anos. Conforme observado nessas pesquisas, os idosos participantes, ao começarem a praticar regularmente atividade física, observaram ganhos de qualidade na saúde física e mental, além de se sentirem mais seguros socialmente, pois sentiram um ganho de condicionamento que propicia grandes benefícios físicos e emocionais além de um retardo na perda da funcionalidade.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, P. R. S. Estilo de vida ativo ou sedentário: Impacto sobre a capacidade funcional. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, SP, v. 23, n. 3, p. 49-63. 2002.
- ARANTES, Ana Cristina. Educação Física na terceira idade. FEUSP. São Paulo, Brasil. 2003.
- BEE, H. O ciclo vital. Artes Médicas, Porto Alegre, Brasil 1997.
- BORGES, Milene Ribeiro Dias; MOREIRA, Ângela Kunzler. Influências da prática de atividades física na terceira idade: estudos comparativos dos níveis de desempenhos nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos e idosos sedentários. Motriz, Rio Claro. 2009.
- BOUCHARD, C; SHEPHARD, R. J. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts in Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement. Bouchard, Shephard& Stephens Eds, Human Kinetics Publishers, 1994.
- DOMENICO, Leonardo Di; SCHUTZ, Gustavo Ricardo. Motivação em idosos praticantes de musculação. Universidade do Estado de Santa Catarina/UDESC. Santa Catarina, Brasil. 2010.

DUTRA, Janaina Scaini. Atividade física e qualidade de vida do idoso. Universidade do Sul Catarinense/UNESC. Criciúma, Brasil. 2006.

FARINATI, Paulo de Tarso Veras. Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas. Barueri, SP. Manole, 2008.

FILHO, Wilson Jacob. Atividade física e envelhecimento saudável. Revista brasileira de educação física. São Paulo, SP, v. 20, n. 05, p. 73-77. 2006.

FREITAS, Sofia Monica Gonçalves de. Análise das potencialidades da ginástica aeróbica e das percepções e motivações para sua prática. Universidade da Madeira. São Paulo, SP. 2011.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. Exercício na promoção da saúde. Londrina, PR: Midiograf, 1995. MANTOVANI, Efigênia Passarelli. Atividade física e qualidade de vida na terceira idade, também se aprende na escola. São Paulo, SP. 2008.

MIRANDA, ÉRICA PINTO; RABELO, Heloisa Tomas. Efeitos de um programa de atividade física na capacidade aeróbica de mulheres idosas. Movimentum, Revista Digital de Educação Física. V.1, Ipatinga, MG. 2006.

NASCIMENTO, BRUNA PEREIRA et al. Melhoria da qualidade de vida e nível de atividade física dos idosos. Revista Digital, Buenos Aires, ano 14, n. 131, abr. 2009. Disponível em: Acesso em: 15 de outubro 2018.

NERI, A. L.; FREIRE, S. A. (Org.). E por falar em boa velhice. Campinas, Brasil, 2000.

NETO, TURÍBIO LEITE BARROS. Publicação de Artigos Médicos. Sedentarismo. Nov. 2011 Disponível em: Acesso em 20 de novembro 2018.

PITANGA, F. J; LESSA I. Prevalence and variables Associated With Leisure-time Sedentary Lifestyle in Adults. Cadernos de saúde Pública. V. 21, N. 3, 2005. Revista do CREF4/SP, Ano IV, nº007, dezembro de 2003.

SCHENEIDER, RODOLFO HERBERTO; IRIGARAY, TATIANA QUARTI. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. Porto Alegre, Brasil, 2008.

SHENEIDER, TAMARA RAQUEL SCHONS. Estilo de vida dos integrantes do programa integrada para a terceira idade no município de Ijuí. Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul. Ijuí, Brasil, 2012.

SHEPHARD, Roy J. Envelhecimento e Exercício, 1998. Disponível em Internet. Acesso em 21 de outubro 2018.

Níveis De Satisfação De Praticantes De Atividade Física Na Terceira Idade Em Academias De Itaituba-PA

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES, Principais doenças em idosos. Brasil, 2001, 2002.

SOUZA, DIVINA DE FÁTIMA GONÇALVES. et. al. Efeitos da Musculação na Composição Corporal de Idosos. 2013. Artigo apresentado no V Seminário de pesquisas. Faculdade União de Goyazes, Brasil, 2013.