

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA**  
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**  
**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ADILMA CORREIA DE ALMEIDA**  
**CLARISSA TAVARES NASCIMENTO REIS**  
**GLEICYELE APARECIDA MARQUES GUIMARÃES DOS SANTOS**

**ENVELHECIMENTO, PRÁTICAS CORPORAIS E COMUNICAÇÃO:**  
**Um estudo exploratório**

**Volta Redonda**  
**2023**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA**  
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO**  
**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ENVELHECIMENTO, PRÁTICAS CORPORAIS E COMUNICAÇÃO:**

**Um estudo exploratório**

Artigo apresentado ao Curso de Educação Física  
como requisito à obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física.

Nome completo Clarissa Tavares Nascimento  
Reis, Gleicyele Aparecida Marques Guimarães  
dos Santos

Orientador: Prof. Me José Cristiano Paes Leme da  
Silva

**Volta Redonda**

**2023**

**FOLHA DE APROVAÇÃO**

**ADILMA CORREIA DE ALMEIDA**

**CLARISSA TAVARES NASCIMENTO REIS**

**GLEICYELE APARECIDA MARQUES GUIMARÃES DOS SANTOS**

**Envelhecimento, Práticas corporais e Comunicação: Um estudo exploratório**

Orientador: Prof. Me José Cristiano Paes Leme da Silva

Banca Examinadora:

---

Prof. Me José Cristiano Paes Leme da Silva

---

Prof.<sup>a</sup> Me. Christian Geórgia Spithourakis Junqueira

---

Prof. Me Paulo Celso Magalhães

## RESUMO

A construção de propostas para investigar saúde no Brasil e no mundo, constituem ação de relevância pela centralidade da saúde para a vida em suas respectivas dimensões, estas marcadas pela dinamicidade da vida atual. O objetivo do estudo foi buscar na mídia *on line* informações sobre novidades, oportunidades e/ou atividades disponíveis ou oferecidas para idosos de ambos os sexos destacando benefícios derivados da prática de exercício para essa parcela da população. Realizou-se uma busca em um jornal de circulação na cidade de Volta Redonda-RJ entre agosto de 2022 e maio de 2023. Os resultados mostram que: Foram encontradas reportagens sobre Educação, Saúde, Segurança dentre outros temas como: meio ambiente, obras, violência, etc. Foram destacadas reportagens sobre idosos e relação à: Aposentadoria, Longevidade, Educação e cultura, cuidados com idosos e Homenagens a ilustres idosos na cidade e na região. Na aba “Esportes” duzentas e cinquenta e nove reportagens foram identificadas, com acentuada predominância do Futebol, com menor ênfase para outras modalidades. Em nenhuma dessas foram comprovadas informações envolvendo idosos. É importante reconhecer o valor do periódico no sentido de informar a população com material de qualidade. Comprovamos clara divulgação e valorização do esporte e outras práticas corporais, além de percebermos como positivo o fato de que, tal divulgação já disponibilize para a população elementos suficientes para que, pessoas percebam valor em termos de serem fisicamente ativos em relação ao sedentarismo. Uma vez que egressos do Curso de Educação Física do UniFOA poderão ter idosos e idosas como alunos em suas aulas, destaca-se o valor e a validade da elaboração de propostas de exercício físico para idosos como se vê atualmente sendo parte do currículo nesse curso.

**Palavras Chave:** Exercício físico; Idosos; Informação

## **ABSTRACT**

The construction of proposals to investigate health in Brazil and in the world constitute an action of relevance due to the centrality of health to life in its respective dimensions, which are marked by the dynamism of current life. The objective of the study was to search the online media for information about news, opportunities and/or activities available or offered to elderly people of both sexes, highlighting benefits derived from the practice of exercise for this part of the population. A search was carried out in a newspaper circulating in the city of Volta Redonda-RJ between August 2022 and May 2023. The results show that: Reports were found on Education, Health, Safety, among other topics such as: environment, works, violence, etc. Reports on elderly people and in relation to: Retirement, Longevity, Education and culture, care for the elderly and Tributes to distinguished elderly people in the city and region were highlighted. In the "Sports" tab, two hundred and fifty-nine reports were identified, with a marked predominance of Football, with less emphasis on other sports. In none of these were proven information involving the elderly. It is important to recognize the value of the journal in terms of informing the population with quality material. We confirmed clear dissemination and appreciation of sport and other body practices, in addition to perceiving as positive the fact that such dissemination already provides enough elements for the population so that people perceive value in terms of being physically active in relation to sedentary lifestyle. Since graduates of the UniFOA Physical Education Course will be able to have elderly men and women as students in their classes, the value and validity of developing proposals for physical exercise for the elderly, as currently seen as part of the curriculum in this course, is highlighted.

**Keywords: Physical exercise; Elderly; Information**

## SUMÁRIO

<b>Introdução.....</b>	<b>6</b>
<b>Metodologia.....</b>	<b>8</b>
<b>Resultados e discussão.....</b>	<b>9</b>
<b>Conclusões .....</b>	<b>12</b>
<b>Referências .....</b>	<b>13</b>

## INTRODUÇÃO

Em termos gerais pode-se considerar como se fosse uma tradição, a relação entre ser fisicamente ativo e o estado de saúde e também a relevância acadêmica e científica dessa condição. Assim, podemos conferir no seguinte argumento de Pedro Hallal:

A partir da década de 1990, mas especialmente depois da virada do milênio, a área de atividade física e saúde passou a fazer parte do cotidiano da saúde coletiva brasileira. O fenômeno foi similar ao acontecido no resto do mundo, embora um pouco mais tardio no contexto brasileiro. Na década de 50, apenas 0,01% dos artigos publicados no Pubmed continha o termo “atividade física” no título ou no resumo. Nos anos 2000, esse percentual aumentou cerca de 50 vezes (HALLAL, 2014, p. 1)

A construção de propostas para investigar saúde no Brasil e no mundo, constituem ação de relevância pela centralidade da saúde para a vida em suas respectivas dimensões, estas marcadas pela dinamicidade da vida atual inserida numa modernidade vista como: “(...) um período de tempo que se caracteriza pela realidade social, cultural e econômica vigente no mundo” (OLIVEIRA; BUCCIOLI, 2017), percebendo aqui esse ‘vivendo no mundo’ como condição simultânea a nossas expectativas, sendo também assim com os diversos segmentos da população, em especial idosos os quais constituem alvo nessa proposta de estudo. Analisar os condicionantes da Saúde da população e, no contexto do presente trabalho, aponta para um cenário de complexidades, a exemplo da existência de associação direta e linear entre envelhecimento e prevalência de hipertensão arterial, limitações musculoesqueléticas, uso frequente de medicamentos controlados, obesidade, diabetes dentre outras complicações (MALACHIAS et al., 2016 ; SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2017; BLOOM et al., 2018). A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) define envelhecimento como um processo:

(...) sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de adoecimento e morte (OPAS *apud* MARIN; BERTASSIPANES In DÁTILLO; CORDEIRO, 2015. p. 222).

Também sobre isso vale destacar que: “(...) são consideradas idosas as pessoas com mais de 65 anos. Este referencial (...), é válido para habitantes de países desenvolvidos. Nos países em desenvolvimento, como o Brasil (...) começa aos 60 anos” (BARBOSA et al, 2014, p. 3318). Nesse contexto, outros autores reforçam a associação

entre o envelhecimento percebido como processo no qual há forte e grave declínio progressivo das funções fisiológicas. Estas funções são condicionantes e até determinantes da boa capacidade funcional de idosos. E mais: “(...) A caracterização da capacidade funcional dos idosos é de grande relevância, uma vez que se trata de um indicador do estado de saúde dessa população e essencial para a escolha da melhor intervenção e monitorização do estado clínico dos idosos” (MOSER; HEMBECKER; NAKATO, 2021, p. 2).

O envolvimento em algum programa de exercício físico, com regularidade semanal, especialmente com supervisão de profissionais de Saúde e, e especial do Educador Físico, tem sido recomendado como benéfico para saúde e autonomia para realização de atividades da vida diária (OLIVEIRA; TOGASHI, 2017). Outros autores corroboram esse argumento destacando que, para manutenção do equilíbrio há dependência de: “(...) atenção, memória, audição, propriocepção, visão e controle postural” (PUERRO NETO; RASO; BRITO, 2015, p. 370) reforçando a relação entre funções cognitivas e mobilidade funcional. Estas por sua vez são influenciadas por um hábito comum que é o perfil de sono. Em idosos a qualidade do sono é considerada central em muitas propostas de estudo na área da saúde. Existem evidências sobre o sono entre idosos, mostrando que quando de sua baixa qualidade, bem como eventuais interrupções durante a noite, pode ocorrer comprometimento grave sobre vários aspectos da saúde a exemplo do aumento da sensibilidade à dor, alterações do processo de cicatrização, os quais contribuem para depressão e ansiedade, comprometendo o sistema imunológico e impactando negativamente a qualidade de vida e o bem-estar funcional (FARIAS; OLIVEIRA; CAMPOS, 2021). Outra derivação do enfraquecimento que acomete idosos é o acentuado risco de quedas e fraturas consequentes. Alguns dados ilustram essa condição indesejada na medida em que:

(...) Estima-se que 137 milhões de mulheres e 21 milhões de homens tenham alto risco de fratura osteoporótica em todo o mundo, e espera-se que essa prevalência dobre nos próximos 40 anos. Fraturas do quadril e da coluna podem levar à perda de independência, incapacidade e redução da expectativa de vida (BROOKE-WAVELL et al, 2022, p. 1)

Tais informações mostram a relevância de alguns aspectos do estilo de vida do idoso, dentre eles o envolvimento com exercício físico semanal e com supervisão profissional. Considera-se que a sustentação dessa afirmativa sejam baseadas em

evidências científicas disponíveis (WEINECK, 2005; NEGRÃO; BARRETO, 2010; GADELHA et al., 2013).

Por outro lado, via de regra a informação de relevância em áreas de interesse público são divulgadas em literatura científica, com abordagem de elevada complexidade, erudição e terminologia técnica, o que pode, eventualmente, dificultar a compreensão por parte da população leiga. Daí percebemos como oportuna a possibilidade de sua respectiva divulgação para a população, no sentido de se construírem reais chances de uma educação científica acessível aos diferentes estratos sociais presentes em termos da pirâmide demográfica brasileira.

Em termos de ação governamental efetiva no escopo desse estudo ora realizado no município de Volta Redonda/RJ, deve ser destacado que, na *home page* da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (SMEL), órgão da Prefeitura Municipal de Volta Redonda (REFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA, 2019), consta a realização de ações visando atender à população desse município do sul do estado do Rio de Janeiro. Dentre as ações, várias são ampla, direta e especificamente destinadas aos idosos tais como: “Programa voltado para idosos (...); 15 mil alunos, em 32 polos localizados em diversos bairros da cidade; oferece atividades como yoga, dança de salão, musculação, ginástica, natação, hidroginástica e capoeira” (PORTAL VR – SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER, 2017, p. 1).

Nossa questão central está focada em identificar como a informação sobre exercício físico para idosos é tratada em um periódico de grande circulação em Volta Redonda e região. Nosso objetivo foi buscar na mídia disponível *on line*, informações sobre novidades, oportunidades e/ou atividades disponíveis ou oferecidas para idosos de ambos os sexos destacando benefícios derivados da prática de exercício para essa parcela da população, nessa busca, o foco foram as atividades relacionadas ao fazer do profissional de Educação Física considerando que, estudos sobre exercício físico para idosos são comuns no contexto da formação desses profissionais.

## **METODOLOGIA**

Realizou-se uma busca em um jornal de circulação na cidade de Volta Redonda-RJ, escolha feita pela proximidade do curso de Educação Física do UNIFOA estar localizado

também nesse município. Na *home page* do jornal, buscou-se nas abas “*Cidade*” e “*Esporte*” por matérias e reportagens diretamente relacionadas com nossos objetivos. Essa busca foi realizada sempre na edição de segunda-feira para examinar notícias e reportagens da semana imediatamente anterior. O prazo de acesso ao material foi entre agosto de 2022 e maio de 2023. Esse recorte temporal foi definido por conta da necessidade de adequação entre o tempo disponível para o estudo e sua realização, de modo que fosse possível reunir material que atendesse nossa necessidade em termos de quantidade e qualidade.

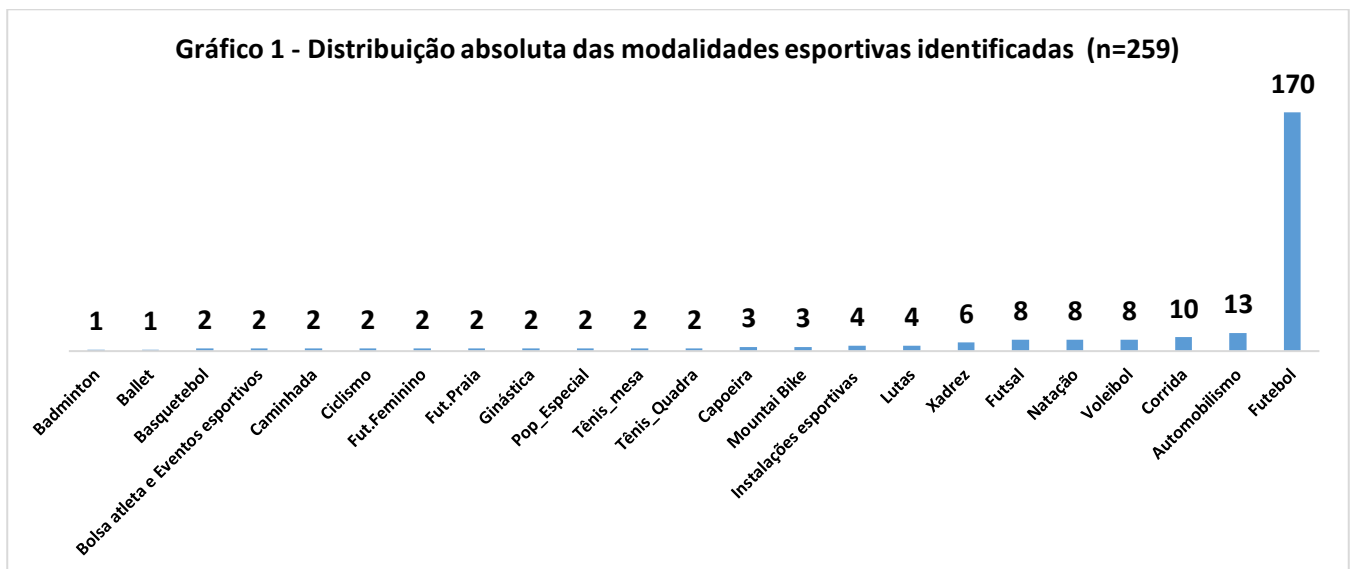
Outra razão desse procedimento é a pretensão de, futuramente, avançarmos para buscas em outros veículos *on line* com maior abrangência, como o exemplo de grandes jornais que, junto ao material já coletado, possibilitará uma visão mais ampla e real com relação à divulgação e disponibilização de informações de interesse da população.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Na aba “*Cidade*” foram registradas duzentas e setenta e quatro (274) reportagens. Foram destacadas reportagens tratando temas relacionados com Educação, Saúde, Segurança e Outros assuntos (meio ambiente, obras, violência, etc). Identificamos o seguinte perfil em termos de quantidade de reportagens: Segurança (n=17), Educação (n=52), Saúde (n=71) e outros (n=134). Deve ser registrada a significativa contribuição do periódico em termos de divulgação de informações úteis para a população, tal como foi comprovado em nosso levantamento. Foi possível perceber nas matérias apresentadas que, em relação aos aspectos exclusivos e específicos sobre idosos, também na aba ‘*Cidade*’ encontramos informações sobre: Aposentadoria, Longevidade, Educação e cultura, cuidados com idosos e Homenagens a ilustres idosos na cidade e na região. Foi possível perceber que esses dados dialogam com outras propostas mais amplas e frequentes no Brasil como o exemplo do Vigitel, que foi implantado no país em 2006, em vinte e seis capitais e no Distrito Federal. O Vigitel é feito por inquérito telefônico e tem objetivo de: “(...) monitorar a frequência e a distribuição dos principais determinantes das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)” (BRASIL, Ministério da Saúde. Vigitel, 2018, p. 13). O Vigitel compõe o sistema de vigilância de Fatores que provocam as DCNT estando vinculado ao Ministério da Saúde. Esta ação também compreende a realização de outros inquéritos, como os domiciliares e em populações escolares (BRASIL, Ministério da Saúde. Vigitel, 2018).

De nossa parte, nosso percurso na busca de informações em um periódico local, que também apresenta dados tão valiosos como dados obtidos no Vigitel, permitiu perceber que são dados atualizados a partir de demandas e necessidades que foram muito bem escolhidas por profissionais da área de Comunicação Social. Podemos, portanto, admitir que tentamos exercitar uma ação inter profissionais de campos de ação distintos, mas que pode sim dialogar de maneira profícua.

Na aba “Esportes” (vide gráfico 1) encontramos duzentas e cinquenta e nove reportagens. Observamos evidente predominância do Futebol com 65,6 % de todas as modalidades esportivas destacadas, não tendo sido comprovadas reportagens envolvendo idoso de modo mais específico com alguma prática esportiva. Nesse particular consideramos que o periódico respeita com propriedade o trabalho e a competência dos profissionais de Educação Física em sua função de supervisão dessas atividades esportivas.



Um olhar sobre os esportes destacados nas reportagens (gráfico 1), permite perguntar qual destas poderiam ser recomendadas para idosos, o que seria um grande desafio se considerarmos as limitações impostas pelo avanço da idade cronológica na capacidade funcional. Além da necessidade de se considerar também a vontade do idoso, a qual está muito ligada autonomia ligada a capacidade cognitiva (DE LA ROSA et al, 2020)

Entre idosos de ambos os sexos, o fato de ser fisicamente ativo contribui para minimizar efeitos deletérios da sarcopenia a qual refere redução da massa muscular

(CONFORTIN et al, 2018), com impacto negativo na capacidade funcional dessas pessoas, comprometendo a execução satisfatória de tarefas diárias que requeiram algum grau de força muscular. Um documento de estudiosos na sociedade europeia, mostram forte relação entre: “(...) perda de massa muscular (...) redução de força e de função física que ocorre com o processo de envelhecimento” (CONFORTIN et al, 2018, p. 2). Outros estudos confirmam um considerável corpo de evidências que associam, má nutrição a efeitos adversos sobre a musculatura em humanos, particularmente idosos, recomendando a adoção de ações que apoiem essas pessoas a manter a ingestão de nutrientes que auxiliar na preservação de força e massa muscular, podendo contribuir para prevenir e para tratar a sarcopenia (ROBINSON; GRANIC; SAYER, 2019). Mesmo devendo-se considerar a necessidade de adequação de documentos ou declarações organizada em outros países diferentes do Brasil, a importância dessas informações aponta para uma advertência positiva, em termos da necessária prevenção das complicações derivadas do envelhecimento.

Ainda que a identificação da sarcopenia seja de complexidade elevada, pelo menos em termos operacionais (CRUZ-JENTOFT et al, 2010), está clara a comprovação dos prejuízos dessa condição morfológica sobre o estado de saúde tais como: “(...) incapacidade funcional, fragilidade, redução da qualidade de vida e morte prematura” (CONFORTIN et al, 2018, p. 3). Em relação a isso, a literatura na área de Educação Física já mostra que a prática de atividade física é importante para melhorar a capacidade funcional, cardiorrespiratória e muscular, a saúde óssea e reduzir o risco de doenças crônicas, depressão e declínios cognitivos (ANJOS; SILVA; WAHRLICH, 2019) corroborando o valor de ser fisicamente ativos entre idosos, sempre com a devida atenção à necessidade de supervisão de profissionais de Educação Física.

Caberia aqui supor que, na cidade de Volta Redonda sejam muitos os idosos atendidos com sucesso, nas ações da Secretaria de Esporte e Lazer, o que de fato ocorre. Por outro lado, em que medida poder ser também verdadeiro que outra parcela da população de idosos sejam sedentários, e uma vez assim, optassem por buscar informações sobre como se exercitar de modo seguro, agradável e com praticidade. Daí a importância de informações divulgadas para população em geral, e dentre estas o periódico sobre o qual focamos nossa ação.

Sabemos que estamos num campo de especulações que surgem de uma realidade dinâmica, num contexto de informação veloz e mutável. Talvez por isso seja importante considerar a argumentação do filósofo e médico francês, Georges Canguilhem, que citado por Brito na obra de Gomez, Machado e Pena afirma: (...) para analisar a saúde, é preciso considerar esses dois pólos – de um lado, os indivíduos; de outro, o meio em que vivem – e como cada um desses pólos afeta o outro (CANGUILHEN apud BRITO, In GOMEZ; MACHADO; PENA, 2011, p. 481). Por isso optamos por focar em um instrumento de ampla divulgação, de qualidade e tradição na cidade, mas também considerar dados e informações da literatura especializada para orientar nosso percurso, que não seria possível sem o material encontrado no periódico.

## **CONCLUSÕES**

A partir de nosso objetivo de buscar na mídia disponível *on line*, informações sobre novidades, oportunidades e/ou atividades disponíveis ou oferecidas para idosos de ambos os sexos destacando benefícios derivados da prática de exercício para essa parcela da população é possível afirmar que: Na aba 'CIDADE', percebemos valorização de aspectos inerentes à vida de idosos, o que a nosso ver, é um dado animador para essas pessoas nessa fase de suas vidas. Assim, reconhecemos o valor do periódico no sentido de informar a população com material de qualidade, principalmente a julgar por sua tradição na cidade e região. Também foi possível comprovar a clara divulgação e valorização do esporte e outras práticas corporais, além de percebermos como positivo o fato de que, tal divulgação já disponibilize para a população elementos suficientes para percepção do valor em termos de ser fisicamente ativo em relação ao sedentarismo.

Por outro lado, percebemos como reduzida, a quantidade de abordagens sobre esportes ou práticas corporais específicas para idosos. Nesse contexto emerge a importância da formação profissional em Educação Física, uma vez que egressos desses cursos, terão potencialmente como clientes, alunos e alunas frequentando suas aulas ou sessões de treino, pessoas de todas as idades, e idosos de ambos os sexos. Isso reforça a validade da elaboração de propostas de exercício físico para idosos como se vê atualmente sendo parte do currículo no Curso de Educação Física do UniFOA, no qual estamos inseridos.

## REFERÊNCIAS

- ANJOS, LA; SILVA, BAM; WAHRLICH1, V. Physical activity level and energy expenditure assessed by accelerometry in 60y+ brazilian subjects. **Rev Bras Med Esporte**. Vol. 25, n.2 – Mar/Abr, 2019
- BARBOSA BR; ALMEIDA, JM; BARBOSA, MR; ROSSI-BARBOSA, LAR. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, 19(8):3317-3325, 2014
- BARROS, MVG; REIS, RS. **Análise de dados em atividade física e saúde – demonstrando a utilização do SPSS**. Londrina: Midiograf, 2003.
- Brasil. Ministério da Saúde**. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico : estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2019.**
- BROOKE-WAVELL K, et al. Strong, steady and straight: UK consensus statement on physical activity and exercise for osteoporosis **Br J Sports Med** 2022;**0**:1–10. doi:10.1136/bjsports-2021-104634CANGUILHEN apud BRITO, J. A ergologia como perspectiva de análise: a saúde do trabalhador e o trabalho em saúde. In GOMEZ, CM; MACHADO, JMH; PENA, PGL(orgs.) **Saúde do trabalhador na sociedade brasileira contemporânea**. Rio de Janeiro: editora FIOCRUZ, 2011
- CONFORTIN, SC et al. Sarcopenia e sua associação com mudanças nos fatores socioeconômicos, comportamentais e de saúde: Estudo EpiFloripa Idoso. **Cad. Saúde Pública** 2018; 34(12):e00164917
- CRUZ-JENTOFT JÁ, et al. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. **Age Ageing** 2010; 39:412-23
- CANGUILHEN apud BRITO, J. A ergologia como perspectiva de análise: a saúde do trabalhador e o trabalho em saúde. In GOMEZ, CM; MACHADO, JMH; PENA, PGL(orgs.) **Saúde do trabalhador na sociedade brasileira contemporânea**. Rio de Janeiro: editora FIOCRUZ, 2011
- CARVALHO, CA; PINRO; JRO; GARCIA, PT (org.) **Epidemiologia: conceitos e aplicabilidade no Sistema Único de Saúde**. São Luís: EDUFMA, 2017. ISBN: 978-85-7862-653-2
- CONFORTIN, SC et al. Sarcopenia e sua associação com mudanças nos fatores socioeconômicos, comportamentais e de saúde: Estudo EpiFloripa Idoso. **Cad. Saúde Pública** 2018; 34(12):e00164917
- CRUZ-JENTOFT JÁ, et al. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. **Age Ageing** 2010; 39:412-23
- DE LA ROSA, A., et al. Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease. **J Sport Health Sci**. 2020 Sep;9(5):394-404. doi: 10.1016/j.jshs.2020.01.004. Epub 2020 Feb 4. PMID: 32780691; PMCID: PMC7498620.
- DÁTILO, GNPA et al. Envelhecimento e ser idoso: representações de idosos que frequentam a universidade aberta da terceira idade UNATI- Marília. In DÁTILO, GNPA; CORDEIRO, AP. (orgs.). **Envelhecimento humano : diferentes olhares**. Marília/SP: Oficina Universitária ; São Paulo : Cultura Acadêmica, 2015.
- DUARTE, YAO; ANDRADE, CL; LEBRÃO, ML. O Índice de Katz na avaliação da funcionalidade dos idosos. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 41, n. 2, p. 317-325, 2007.
- Educação, Portal **.Envelhecimento: Conceitos e Definições**. Disponível em: <<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/conteudo/envelhecimento/25879>> Acesso em 11 out 2018.
- FARINATTI, PTV (org.). **Envelhecimento – promoção da saúde e exercício**. Barueri/SP: Manole 2008
- FARINATTI, PTV. Promoção da saúde e envelhecimento: conceitos, definições e princípios. In FARINATTI, PPTV (org.). **Envelhecimento – promoção da saúde e exercício**. Barueri/SP: Manole 2008

- FIALHO CB et al. Capacidade funcional e uso de serviços de saúde por idosos da Região Metropolitana de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil: um estudo de base populacional. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 30(3):599-610, mar, 2014
- Fisioterapia – UNIVALE, **Gereontogeriatría**. Disponível em <<https://gerontounivali.wordpress.com/conceito-de-idoso/>> Acesso em 10 out, 2018.
- HALLAL, PC. Atividade física e saúde no Brasil: pesquisa, vigilância e políticas. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 30(12):1-3, dez, 2014
- MATSUDO, SMM. **Avaliação do idoso- física e funcional**. Londrina/PR: Midiograf, 2000
- MONTESINOS L et al. Day-to-day variations in sleep quality affect standing balance in healthy adults. **Sci Rep.** 2018; 8: 17504 Available from <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6269497/>> Access 16 jan 2019
- NACIF, M; VIEBIG, RF. **Avaliação antropométrica nos ciclos da vida – uma visão prática**. São Paulo: Metha, 2007
- OLIVEIRA, DM; TOGASHI, GB (orgs.) **Treinamento físico para a promoção da saúde e condições especiais**. Curitiba: Appris, 2017
- OLIVEIRA, L. O que é Modernidade?. Disponível em <<https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/o-que-modernidade.htm>>. Acesso: 6 abril 2019
- PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA, 2019. Disponível em <<http://www.voltaredonda.rj.gov.br/smel/>> Acesso: 10 FEV 2019
- PUERRO NETO, J; RASO, W; BRITO, CAF. Mobilidade funcional em função da força muscular em mulheres idosas fisicamente ativas. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 21, n. 5, p. 369-371, out. 2015 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922015000500369&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922015000500369&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 25 mar. 2016.
- ROCHA, PEC. Medidas e Avaliação em Ciência do Esporte. Rio de Janeiro – SPRINT, 2000 – 4ª edição.
- SCHRAMM JMA et al Transição epidemiológica e o estudo de carga de doença no Brasil. **Ciênc Saúde Coletiva** 2004; 9:897-908.
- BLOOM, I. et al. Diet Quality and Sarcopenia in Older Adults: A Systematic Review. **Nutrients**, v. 10, n. 3, p. 308, 5 mar. 2018.
- FARIAS, K. S.; OLIVEIRA, D. C. DE; CAMPOS, T. F. PADRÃO DE ATIVIDADE DOS PACIENTES COM ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL DE ACORDO COM A QUALIDADE DO SONO. Em: CAVALLI, A. S. et al. (Eds.). **Envelhecimento baseado em evidências: Tendências e inovações**. Campina Grande -PB: Realize Editora, 2021. p. 1525.
- GADELHA, P. et al. (EDS.). **A saúde no Brasil em 2030: prospecção estratégica do sistema de saúde brasileiro**. Rio de Janeiro, RJ : [Brasília, Distrito Federal, Brazil]: FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz : IPEA, Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada ; Ministério da Saúde : Secretaria de Assuntos Estratégicos, Governo Federal, 2013.
- MALACHIAS, M. et al. Capítulo 1 - Conceituação, Epidemiologia e Prevenção Primária. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 107, n. 3, 2016.
- MOSER, AD; HEMBECKER, PK; NAKATO, AM. Relação entre capacidade funcional, estado nutricional e variáveis sociodemográficas de idosos institucionalizados. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** 2021;24(5):e210211
- NEGRÃO, C. E.; BARRETO, A. C. P. **Cardiologia do exercício - do atleta ao cardiopata**. 3. ed. Barueri/SP: Manole, 2010.
- OLIVEIRA, D. M. DE; BUCCIOLI, S. A. Treinamento físico para a população adulta aparentemente saudável. Em: **Treinamento físico para a promoção da saúde e condições especiais**. Curitiba PR: Appris, 2017. p. 57–70.
- ROBINSON, S; GRANIC, A; SAYER, AA. Review Nutrition and Muscle Strength, As the Key Component of Sarcopenia: An Overview of Current Evidence. **Nutrients** 2019, 11, 2942; doi:10.3390/nu11122942
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial**. Sociedade Brasileira de Cardiologia - Setor Científico - Núcleo Interno de Publicação, , 2017. Disponível em: <<https://sbc-portal.s3.sa-east->

1.amazonaws.com/diretrizes/Pocket%20Books/2017/7%C2%AA%20Diretriz%20Brasileira%20de%20Hipertens%C3%A3o%20Arterial.pdf>

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. Tradução: Luciano Prado. Barueri/SP: Manole, 2005.

TEIXEIRA, DC. Avaliação de desempenho e idosos in BHOME, MTS (org.). **Avaliação do desempenho em educação física e esporte**. Barueri/SP: Manole, 2018

VERBRUGGE; JETTE apud FIALHO CB et al. Capacidade funcional e uso de serviços de saúde por idosos da Região Metropolitana de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil: um estudo de base populacional. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 30(3):599-610, mar, 2014

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. 7.ed. tradução: Luciano Prado. Barueri: SP: Manole, 2005. ISBN: 85-204-1400-1