



## A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DAS IDOSAS DO NASF DO MUNICÍPIO DE VÁRZEA-PB

Alana Simões Bezerra<sup>1</sup>  
Francisco Chagas de Brito Filho<sup>2</sup>

### Resumo

O crescimento da população de idosos está relacionada às melhores condições de vida, aos avanços das práticas de saúde e a busca por atividades físicas. Este estudo tem como objetivo analisar a influência da atividade física na qualidade de vida das idosas do NASF do município de Várzea - PB. É uma pesquisa descritiva, de caráter exploratório, tem como amostra 30 idosas, com idade igual ou superior a sessenta anos, praticantes assíduos de atividades físicas, de um programa oferecido pelo NASF do município da cidade de Várzea - PB. Utilizou-se um questionário adaptado da segunda parte do questionário de Chagas e Samulskis (1992). Os dados estatísticos foram calculados por meio do percentual de respostas, utilizou-se o programa Windows Excel versão 10. Obteve-se como resultado que, a prática da atividade física, tem grande influência na qualidade de vida das idosas; verificou-se que houve benefícios nos aspectos biológicos (resistência, força, melhoria na saúde, bem-estar, previne doenças, combate o sedentarismo), nos aspectos psicológicos (a disposição em geral, aumenta a autoestima, reduzir o nível de estresse), nos aspectos sociais (aprender novas atividades, melhorar a qualidade de vida e ganhar independência). Foi possível concluir que a prática da atividade física é um hábito saudável e benéfico, diante do envelhecimento e com isso deve ser estimulada ao longo da vida.

**Palavras-chave:** Atividades físicas. Envelhecimento. Qualidade de vida.

### Abstract

The growth of the elderly population is related to better living conditions, advances in health practices and the search for physical activities. This study aims to analyze the influence of physical activity on the quality of life of the elderly women from NASF in the municipality of Várzea - PB. It is a descriptive research, of exploratory character, has as sample 30 elderly people, with age equal to or greater than sixty years, practicing practitioners of physical activities, of a program offered by the NASF of the municipality of the city of Várzea - PB. A questionnaire adapted from the second part of the questionnaire of Chagas and Samulskis (1992) was used. The statistical data were calculated by means of the percentage of responses, using the Windows Excel version 10 program. As a result, the practice of physical activity has a great influence on the quality of life of the elderly; it was found that there were benefits in the biological aspects (resistance, strength, health improvement, well-being, prevent diseases, combat sedentary lifestyle), psychological aspects (general disposition, increase self-esteem, reduce stress level), social aspects (learning new activities, improving the quality of life and gaining independence). It was possible to conclude that the practice of physical activity is a healthy and beneficial habit, in the face of aging and with that it should be stimulated to life long.

**Keywords:** Physical activities. Aging. Quality of life.

1. Mestre em Ciências das Religiões e professora universitária na Faculdades Integradas de Patos - FIP (orientadora). 2. Graduado em Bacharelado em Educação Física na Faculdades Integradas de Patos - FIP.  
Autor para correspondência: Alana Simões Bezerra. Rua: Dr. José Genuino, 1166. Liberdade. Patos-PB.

## INTRODUÇÃO

O impacto da atividade física relacionada ao bem-estar da população idosa tem sido abordado em diversas pesquisas. Esta variável parece não influenciar apenas no quesito dos benefícios que a atividade física proporciona, mas também sobre o bom funcionamento da fisiologia humana que trabalha em um processo gradativo e em estado apropriado, além de adquirir uma postura social frente as suas relações. Várias pesquisas vêm apontando os resultados positivos dos exercícios físicos sobre a saúde física e mental dos indivíduos<sup>1</sup>.

A qualidade de vida trata-se de um ideal pessoal a ser alcançado, obtido de acordo com as necessidades, vontades e expectativas, condições constantes de vida, as quais são contribuintes benéficos para o bem-estar físico e espiritual dos sujeitos em sociedade, envolvendo condições básicas e suplementares do ser humano<sup>2</sup>. É a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida no contexto cultural e no sistema de valores que ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações<sup>3</sup>.

São numerosos os precedentes, empiricamente observados da qualidade de vida, tanto do ponto de vista teórico como sem caráter científico, um dos fatores importantes da qualidade de vida sob a

influência da atividade física parece ser a forma de como o indivíduo é percebido nas suas atitudes e situações perante um completo bem-estar físico, além dos seus aspectos subjetivos. Infelizmente, nem sempre possuir uma elevada expectativa de vida, está relacionada a alta qualidade de vida, há preocupações de como manter uma vida saudável para tal longevidade<sup>1</sup>.

O trabalho realizado pelo Núcleo de Apoio a Saúde da Família - NASF, ocupa parte central na vida dos idosos, na medida em que atua de forma interdisciplinar, uma vez que cada profissional contribui de forma significativa para com a problemática em questão, em geral regularizados nas mais recentes concepções da saúde e qualidade de vida sob a perspectiva da promoção da saúde. Neste sentido o perfil dos profissionais que estão inseridos nessa rede, incluindo o profissional de Educação Física, necessita apresentar posturas que excedam o indivíduo como fator único do adoecimento, mas sim engajá-lo nos diversos modos de viver bem<sup>4</sup>.

Destarte, este estudo justifica-se sobre a importância de uma análise sobre os benefícios que as atividades físicas desenvolvidas pelo NASF, influenciam na qualidade de vida diante do envelhecimento, contribuindo assim com as pesquisas direcionadas a terceira idade,

auxiliando futuros estudos diante do tema em questão. Partindo da hipótese de que a prática de atividade física influencia na qualidade de vida dos idosos participantes do NASF, compreende-se a importância de se estabelecer atividades oriundas de hábitos saudáveis a uma faixa etária susceptível ao sedentarismo. O estudo teve como objetivo analisar a influência da atividade física na qualidade de vida de idosos do NASF do município de Várzea-PB.

## MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, pois os seus resultados podem ser quantificados, as amostras geralmente são grandes e representativas da população<sup>5</sup>. Tendo este estudo caráter exploratório, pois se tem como objetivo se familiarizar e obter um novo olhar acerca dos fenômenos<sup>6</sup>.

A população do estudo é composta por 30 idosas, com idade igual ou superior a 60 anos de idade, praticantes assíduos de exercícios físicos sistematizados pelo NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família) da cidade de Várzea-PB. As idosas praticavam caminhada, dança, ginástica e alongamento três vezes por semana. A seleção da amostra foi não probabilística intencional, pois oportuniza-se a participação de todas as mulheres idosas que frequentam o

NASF e praticam atividade física há pelo menos um ano.

Como instrumentos da pesquisa utilizou-se um questionário construído com 6 questões, sendo cinco questões objetivas relacionadas ao tempo de permanência no NASF, nível de escolaridade, renda, convivência familiar e estado civil e uma questão do questionário é uma adaptação da segunda parte do questionário de Chagas e Samulskis<sup>7</sup> e está relacionada à importância dos motivos para a prática regular de atividade física e seus benefícios. As respostas deste questionário são classificadas por meio da escala de importância do tipo *Likert*, nele pode-se marcar zero (0) para nenhuma importância, um (1) para pouca importância, dois (2) para importante e (3) para muito importante e em cada pergunta se a atividade física melhorou ou não aquela característica<sup>7</sup>.

Foi feita uma reunião com a coordenação do NASF onde foi exposto o interesse e finalidade da pesquisa, e pedido a autorização através de um termo de consentimento para a coleta de dados da pesquisa. Em seguida foi realizada uma reunião com as participantes das atividades do NASF para esclarecer como seria o estudo, explicar o questionário e saber se as mesmas concordariam em participar voluntariamente.

Após o recolhimento dos questionários de entrevista, foram realizadas análises descritivas com percentual das respostas obtidas no questionário. Assim, a análise foi feita no programa Windows Excel 10. Para uma melhor compreensão dos resultados do questionário, em torno dos benefícios da prática de atividade física realizados pelo NASF resolveu-se dividir em três aspectos: os benefícios da prática da atividade física quanto aos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, para se ter uma explicação dos dados conseguidos.

Tendo sido observados os elementos biológicos, psicológicos e sociais. O elemento biológico examina a intervenção dos distúrbios na saúde nos trabalhos diários, as entrevistadas participavam das atividades físicas do NASF. O elemento psicológico analisa a intervenção dos distúrbios emocionais, que nessa pesquisa teve grande significado para uma melhor qualidade de vida, no elemento social, analisa a convivência dentro de casa, no trabalho e notasse que os trabalhos obtidos pelas mulheres desta pesquisa proporcionam uma melhoria nas atividades sociais<sup>8</sup>.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos - FIP, o trabalho foi aprovado, tem CAAE: 58757816.5.0000.5181. Também foi

elaborado um termo de Consentimento Livre e Esclarecido para ser assinado pelas idosas que concordassem em participar da pesquisa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Ministério da Saúde criou os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), mediante a Portaria GM nº 154, de 24 de janeiro de 2008, republicada em 4 de março de 2008. O principal objetivo foi o de apoiar a inserção da Estratégia de Saúde da Família na rede de serviços, além de ampliar a abrangência e o escopo das ações da Atenção Básica, e aumentar a resolutividade dela, reforçando os processos de territorialização e regionalização em saúde. A referida Portaria traz como pressupostos políticas nacionais diversas, tais como: de Atenção Básica; de Promoção da Saúde; de Integração da Pessoa com Deficiência; de Alimentação e Nutrição; de Saúde da Criança e do Adolescente; de Atenção Integral à Saúde da Mulher; de Práticas Integrativas e Complementares; de Assistência Farmacêutica; da Pessoa Idosa; de Saúde Mental; de Humanização em Saúde, além da Política Nacional de Assistência Social e da Saúde do Homem<sup>9</sup>.

Esta atuação integrada permite realizar discussões de casos clínicos, possibilita o atendimento compartilhado entre profissionais tanto na Unidade de

Saúde como nas visitas domiciliares, permite a construção conjunta de projetos terapêuticos de forma que amplia e qualifica as intervenções no território e na saúde de grupos populacionais. Essas ações de saúde também podem ser intersetoriais, com foco prioritário nas ações de prevenção e promoção da saúde. Com a publicação da Portaria 3.124, de 28 de dezembro de 2012, o Ministério da Saúde criou uma terceira modalidade de conformação de equipe: o NASF 3, abrindo a possibilidade de qualquer município do Brasil faça implantação de equipes NASF, desde que tenha ao menos uma equipe de Saúde da Família<sup>4</sup>.

Assim, no NASF pode conter as seguintes ocupações do Código Brasileiro de Ocupações (CBO): Médico acupunturista; assistente social; profissional/professor de educação física; farmacêutico; fisioterapeuta; fonoaudiólogo; médico ginecologista/obstetra; médico homeopata; nutricionista; médico pediatra; psicólogo; médico psiquiatra; terapeuta ocupacional; médico geriatra; médico internista (clínica médica), médico do trabalho, médico veterinário, profissional com formação em arte e educação (arte educador) e profissional de saúde sanitaria, ou seja, profissional graduado na área de saúde com pós-graduação em saúde

pública ou coletiva ou graduado diretamente em uma dessas áreas<sup>4</sup>.

Diante do exposto, percebe-se a importância de cada profissional, o trabalho interdisciplinar entre diversos profissionais, possibilita o compartilhamento de casos clínicos, que contribui para a elaboração de planos que atendem as carências de uma dada população. E que as características iniciais se dão nos níveis de atenção primária a saúde, tendo em vista que é onde se constitui a porta de entrada para os serviços públicos de saúde à população<sup>4</sup>.

O Ministério da Saúde com a Portaria Nº 1.828 de 27 de Agosto de 2013 habilita Municípios a passarem a ter incentivos aos Núcleos de Apoio à Saúde da Família - NASF. Entretanto no Município de Várzea os profissionais serão: 01 Assistente Social, 01 Psicólogo, 01 Educador Físico e 01 Fisioterapeuta<sup>10</sup>.

O grupo pesquisado é composto apenas por mulheres idosas, pois não há participação masculina. Comprovando este dado, pesquisadores constataram que, em geral, há uma maior participação de mulheres, fato este que colabora com o ambiente de feminilização do envelhecimento, que tem sido atribuído em um menor número de exposição das mulheres a alguns fatores de risco, bem como atitudes relacionadas aos cuidados com a saúde<sup>11</sup>.

Analisando os resultados da tabela 1, identificam-se os benefícios da atividade física nos aspectos biológicos, que foram consideravelmente em sua maioria citados com maior importância em seus aspectos. Observou-se que os principais motivos considerados como muito importante pelas idosas avaliadas, praticantes das atividades físicas do NASF é resistência e força (100%), seguido por melhorar ou manter a saúde (96%), o bem-estar (93%), qualidade no sono (84%), prevenir doença (80%), sedentarismo (76%), melhorar a postura (73), e apenas emagrecer (10%) e médico (6%) tiveram um baixo número de respostas quanto a muita importância.

Dessa forma, percebe-se a influência da prática da atividade física no que diz respeito aos benefícios relacionados aos aspectos biológicos e que são percebidos pelas mulheres participantes do grupo de idosas do NASF. É com essa visão que estudos falam que a atividade física é vista como uma forma de prevenção de doenças cardiovascular em idosos, pois se mostra benéfica na manutenção da saúde física e níveis de força muscular, onde ocorre uma relação positiva na saúde, que contribui para minimizar o estresse e aumentar a autoestima dos idosos<sup>10</sup>.

**Tabela 1.** Percentual de respostas sobre os aspectos biológicos utilizando o questionário de Chagas e Samulski (1992) em idosas do NASF da cidade de Várzea-PB.

Aspectos Biológicos	0- nenhu ma import ância	1- Pouco Import ante	2- Import ante	3- Muito Import ante
Médico	90%	-	4%	6%
Doença	3%	7%	10%	80%
Bem-estar	-	4%	3%	93%
Emagrecer	57%	23%	10%	10%
Postura	-	4%	23%	73%
Resistência	-	-	-	100%
Força	-	-	-	100%
Qualidade do sono	6%	4%	6%	84%
Sedentaris mo	-	-	24%	76%
Saúde	-	-	4%	96%

Em outro estudo constatou-se que os benefícios da atividade física no aumento gradual da força, da resistência muscular, com isso houve uma diminuição no índice de quedas e uma melhora no bem-estar e na saúde geral dos idosos<sup>12</sup>. A prática da atividade física tem grande influência para melhoria da qualidade vida dos idosos, pois a expectativa média de vida aumentou acentuadamente no país, e diante dessa situação merece um estudo e mais políticas públicas específica para área, que visem um envelhecimento ativo, que possa aumentar ainda mais a qualidade de vida, na medida em que aconteça o envelhecimento, na visão de oportunizar na promoção a saúde<sup>13</sup>.

**Tabela 2.** Percentual de respostas sobre os aspectos psicológicos utilizando o questionário de Chagas e Samulski (1992) em idosas do NASF da cidade de Várzea-PB.

Aspectos Psicológicos	0-Nenhuma importância	1-Pouco importante	2-Importante	3-Muito importante
Solidão	64%	10%	13%	13%
Estresse	30%	20%	24%	26%
Ansiedade	60%	24%	13%	3%
Autoestima	4%	17%	23%	56%
Prazer	7%	27%	20%	46%
Disposição	-	-	3%	97%
Contato Social	10%	37%	16%	37%

Analisando a tabela 2, nota-se que o grau de importância variou em seus aspectos psicológicos, quanto as respostas das idosas com relação aos benefícios da atividade física. Observou-se que os principais motivos considerados como muito importante foram: aumentar a disposição geral (97%), seguido por aumentar a autoestima (56%), prazer a atividade física (46%), aumentar o contato social (37%), reduzir o nível de estresse (26%), e apenas solidão (13%), e ansiedade (3%) tiveram uma menor resposta quanto ao grau de muito importante. Ainda, observou-se que muitos entrevistados considerou os motivos de solidão (64%), seguido por ansiedade (60%), sendo de nenhuma importância quanto a influência da prática da atividade física.

Em concordância com os nossos resultados, em uma pesquisa observou-se

que as pessoas são motivadas a prática de atividade física pelas necessidades, tanto física como psicológicas, e também por diferentes razões, como melhorar a capacidade física, autoestima, redução do estresse, e redução de risco de doenças cardiovasculares, assim como outros fatores positivo e benéfico das atividades físicas<sup>14</sup>.

O estudo de Freitas, Meereis e Gonçalves<sup>13</sup> afirma que a prática de atividade física regular, assim como hábitos saudáveis é possível reverter um quadro de doenças e adquirir uma qualidade de vida, diante do envelhecimento. O indivíduo que mantém um entusiasmo em virtude da qualidade de vida consegue ter um grau elevado de controle sobre suas emoções e um equilíbrio entre o físico e o psicológico. Valorizando assim sua imagem, integração social e uma boa qualidade de saúde.

Quando associado ao estudo de Gomes e Zazá<sup>8</sup> foram encontrados valores equivalentes com relação ao aspecto motivacional em que as avaliadas consideraram muito significativas, assim sendo estas as razões mais importantes para a prática da atividade física verificados por meio dessa pesquisa relacionado a preservação da saúde e uma boa qualidade de vida.

O estudo realizado por Oliveira, Rocha e Pereira<sup>14</sup> revela, o quão importante é a prática regular de atividade física, a

adoção de um estilo de vida saudável. Em vista disso, o exercício físico vem acarretar vários benefícios tanto no âmbito físico quanto no mental dos idosos.

Analisando a tabela 3, percebe-se que em relação ao social, a maioria das idosas entrevistadas escolheu como de muita importância as variáveis de aspectos sociais os seguintes motivos. Observou-se que o principal motivo social que levou essas mulheres a procurar e praticar atividade física foi aprender novas atividades (97%), seguido por melhorar qualidade de vida (93%), independência (23%), e fazer novas amizades (54%) consideraram como nenhuma importância. Observou-se ainda que uma grande maioria das entrevistadas considerasse no aspecto social o motivo tempo livre como de nenhuma importância. A qualidade de vida está relacionada a valores e experiências individuais, variando em tempo e espaço, em busca de conforto e bem-estar. É isso se dá pela influência de fatores que são próprios da essência humana, em destaque os valores não materiais como o amor, liberdade, solidariedade, felicidade, realização pessoal e inserção social. Com isso entende-se que qualidade de vida se trata de um conceito aprovado, afetado por uma complexidade

Bezerra, A. S., e da Silva, M. V., 2018  
psicológico, relações sociais e nível de

independência, que estão relacionadas com as características mais acentuada do seu meio ambiente<sup>15</sup>.

**Tabela 3.** Percentual de respostas sobre os aspectos sociais utilizando o questionário de Chagas e Samulski (1992) em idosas do NASF da cidade de Várzea-PB.

Aspectos Sociais	0- Nenhuma Importância	1- Pouca Importância	2- Importante	3- Muito Importante
Tempo livre	77%	6%	17%	-
Qualidade e de vida	-	3%	4%	93%
Novas atividades	-	-	3%	97%
Independência	20%	37%	20%	23%
Novas amizades	54%	23%	7%	16%

Outra pesquisa afirma que o exercício físico traz benefícios e contribui para a qualidade de vida do idoso, para que os mesmos possam realizar tais atividades de maneira independente, proporcionando uma melhor qualidade de vida e aumento da expectativa de vida do idoso<sup>16</sup>. É nessa visão, que se enfatiza que a atividade física tem um poder de regular, melhorar a qualidade e expectativa de vida do idoso, e com isso deve ser estimulada ao longo da vida<sup>17</sup>.

Confrontando os resultados obtido nesta pesquisa com os do estudo de Freitas et al.<sup>17</sup>, consegue-se perceber as causas mais significativas para a adesão ao exercício físico na população idosa, os quais se

igualam aos encontrados na presente pesquisa, tais como: aperfeiçoar/manter a condição de saúde, aperfeiçoar o desempenho físico, aperfeiçoar a resistência física, aperfeiçoar uma melhor qualidade de vida, e sobretudo, diminuir o estresse, por designação médica.

Em concordância com os resultados desta pesquisa Gomes Júnior et al.<sup>18</sup> analisaram a compreensão de um grupo de idosos praticantes de atividade física e, constatou-se que, diante das respostas dos participantes houve melhoras físicas, psicológicas e sociais após se exercitarem, eles sugerem que o exercício físico é indispensável para o controle da saúde.

## CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos, os benefícios verificados nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, vêm proporcionando uma qualidade de vida nas idosas, no que diz respeito à resistência, força, melhoria na saúde, bem estar, um sono tranquilo, previne doenças, combate o sedentarismo, melhora a disposição geral, aumenta a autoestima, contribui para a sensação de, aumenta o contato social, reduzir o nível de estresse, solidão, ansiedade e proporciona a oportunidade aprender novas atividades, fazer novas amizades e manter-se independente. Com a

Bezerra, A. S., e da Silva, M. V., 2018 considerado como um hábito saudável,

realizada pelos idosos é uma forma gratificante de contribuir para uma melhora na qualidade de vida, diante do envelhecimento. É possível reverter um quadro de doenças, de estresse, de baixa autoestima, entre outros problemas.

Portanto, a atividade física tem uma grande influência na qualidade de vida das idosas do município de várzea - PB, e com isso deve ser estimulada ao longo da vida. Desta forma, os resultados podem ajudar a compreender em que aspectos a atividade física beneficia idosos, de maneira que a população possa envelhecer de uma maneira saudável e com uma melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

1. CUTLER, David M. The reduction in disability among the elderly. P.N.A.S., v. 98, n. 12, p. 6546-6547, junho, 2001.
2. DANTAS, Estélio Henrique Martin; VALE, Rodrigo Gomes Souza. Protocolo GDLAM de avaliação da autonomia funcional. *Fitness & Performance Journal*, v.3, n. 3, p. 175-183, 2004.
3. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Promoção de la salud: glossário. Genebra: OMS; 1998.
4. BRASIL. Ministério da saúde. Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). Brasília, 2012.
5. SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. 24ª ed. São Paulo: Cortez Editora, 2016
6. THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. Métodos de pesquisa em atividade física. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
7. CHAGAS, Mauro Heleno; SAMULSKI, Dietmar Martin. Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica

- de Belo Horizonte. In: I semana de iniciação científica da UFMG. Anais. Belo Horizonte, 1992.
8. GOMES, Kátia Virgínia; ZAZÁ, Daniele Coelho. Motivos da adesão à prática de atividade física em idosas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v.14, n. 2, p.132 -138, 2009.
9. BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção em Saúde. Cadernos de Atenção Básica. Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio a Saúde da Família. Brasília, 2010.
10. BRASIL. Secretaria da saúde. Prefeitura Municipal de Várzea - PB. Várzea, 2013.
11. GOBBI, Sebastião; SEBASTIÃO, Emerson; PAPINI, Camila Bosquiero; NAKAMURA, Priscila Missaki; NETTO, Américo Valdanha; GOBBI, Lilian Teresa Bucken. Physical inactivity and related barriers: A study in a community-dwelling of older brazilians. *J Aging Res.* 2012.
12. ARGENTO, Rene Souza Vianello. Benefícios da Atividade Física na saúde e qualidade de vida do idoso. Trabalho de conclusão de curso (graduação). Bacharelado em Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.
13. FREITAS, Caroliene Silva; MEEREIS, Estele Caroline Welter; GONÇALVES, Marisa Pereira. Qualidade de vida de idosos ativos e insuficientemente ativos do município de Santa Maria (RS). *Revista Kairós Gerontologia*, v. 17, n. 1, p. 57-68, 2014.
14. OLIVEIRA, Priscila Aparecida; ROCHA, Cláudia Caroline Mendes; PEREIRA, Deyliane Aparecida de Almeida. Qualidade de Vida de Idosos Praticantes de Atividades Físicas. *Revista @rgumentam*, n. 6, p. 197-215, 2014.
15. CAMPOS, Ana Cristina Viana; CORDEIRO, Edméia de Campos; REZENDE, Gabrielli Pinho; VARGAS, Bezerra, A. S., e da Silva, M. V., 2018  
Luziana Ferreira. Qualidade de vida de Idosos Praticantes de Atividade Física no Contexto da Estratégia Saúde da Família. *Texto Contexto Enferm.*, v. 23, n. 4, p. 889-97, 2014.
16. ARAÚJO, Vanessa Suligo Benefícios Do Exercício Físico Na terceira Idade. 2014. 42f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Licenciatura em Educação Física, Universidade de Brasília, Universidade de Brasília, 2014
17. FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro; SANTIAGO, Marcela de Souza; VIANA, Ana Tereza; LEÃO, Ana Carolina; FREYRE, Carmen. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, n. 9; p. 92-100, 2007.
18. GOMES JÚNIOR, Félix Ferreira; BRANDÃO, Athus Bastos; ALMEIDA, Francisco Jairo Medeiros, OLIVEIRA, Janaina Gomes Dias. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v.19, n. 3, p. 193-198, 2015.