



ORIGINAL / ORIGINAL / ORIGINAL

## Physical activity as a healthy practice in the third age

Atividade física como prática saudável na terceira idade  
Actividad física como práctica saludable en la tercera edad

Káttia Maria de Sousa Ferrer<sup>1</sup>, Ermano Batista da Costa<sup>2</sup>

### ABSTRACT

**Objective:** the study evaluated the practice of physical activity as a healthy lifestyle during old age. **Methodology:** it was characterized as a descriptive-exploratory-transversal study with a quantitative approach using semi-structured interview data. Thus, it were interviewed 20 elderly people practicing physical activity (walking) enrolled in a Basic Family Health Unit located in the Espacinha district of Nova Russas - Ceará, Brazil. **Results:** the subjects were mostly hypertensive (95%), female (90%), with a basic education level (20% + 35% = 55%) and non-smokers (90%). The elderly mentioned walking on average 48 min / day and 4.45 days / week. It was taken as a major benefit of this activity: the sensation of well-being (40%), locomotion (15%) and sleeping on average 6.4 h / night. **Conclusions:** the data obtained by the perception of the elderly evidenced that the regular practice of walking brings benefits to the body in general, especially in sleep, locomotion and well-being. The study raises the profile of the elderly who do not practice physical activity, especially the men, and the professional incentive to practice for all.

**Descriptors:** Aging. Quality of life. Physical activity. Walking.

### RESUMO

**Objetivo:** o estudo avaliou a prática da atividade física como um estilo de vida saudável durante a terceira idade. **Metodologia:** caracterizou-se como do tipo descritivo-exploratório-transversal com abordagem quantitativa, utilizando dados de entrevista semi-estruturada. Assim, foram entrevistados 20 idosos, praticantes de atividade física (caminhada), cadastrados numa Unidade Básica de Saúde da Família, localizada no distrito de Espacinha em Nova Russas - Ceará, Brasil. **Resultados:** os sujeitos do estudo eram, em sua maioria, hipertensos (95%), sexo feminino (90%), com nível de instrução fundamental (20% + 35% = 55%) e não fumantes (90%). Os idosos mencionaram caminhar em média 48 min/dia e 4,45 dias/semana. Como maior benefício à sensação de bem-estar (40%), locomoção (15%) e sobre o sono, dormindo em média 6,4 h/noite. **Conclusões:** os dados obtidos evidenciam pela percepção dos idosos, que a prática regular da caminhada traz benefícios para o corpo em geral, principalmente no sono, locomoção e no bem-estar. O estudo suscita traçar perfil dos idosos que não praticam atividade física, em especial os homens, e o incentivo profissional à prática para todos.

**Descritores:** Envelhecimento. Qualidade de Vida. Atividade Física. Caminhada.

### RESUMÉN

**Objetivo:** el estudio evaluó la práctica de la actividad física como un estilo de vida saludable durante la tercera edad. **Metodología:** se caracterizó como del tipo descriptivo-exploratorio-transversal con abordaje cuantitativo, utilizando datos de entrevista semiestructurada. Así, fueron entrevistados 20 ancianos, practicantes de actividad física (caminata), registrados en una Unidad Básica de Salud de la Familia, ubicada en el distrito de Espacinha en Nova Russas - Ceará, Brasil. **Resultados:** los sujetos del estudio eran, en su mayoría, hipertensos (95%), sexo femenino (90%), con nivel de instrucción fundamental (20% + 35% = 55%) y no fumadores (90%). Los ancianos mencionaron caminar en promedio 48 min / día y 4,45 días / semana. Como mayor beneficio a la sensación de bienestar (40%), locomoción (15%) y sobre el sueño, durmiendo en promedio 6,4 h / noche. **Conclusiones:** los datos obtenidos evidencian por la percepción de los ancianos, que la práctica regular de la caminata trae beneficios para el cuerpo en general, principalmente en el sueño, la locomoción y el bienestar. El estudio suscita trazar perfil de los ancianos que no practican actividad física, en especial los hombres, y el incentivo profesional a la práctica para todos.

**Descriptores:** Envejecimiento. Calidad de Vida. Actividad Física. Caminar.

<sup>1</sup> Especialista em Saúde do Idoso. Educadora Física. Enfermeira da UBS Espacinha, Nova Russas, Ceará, Brasil. E-mail: kattiaeferrera@hotmail.com.

<sup>2</sup> Especialista em Saúde do Idoso e Mestre em Odontologia. Cirurgião-dentista da UBS Espacinha, Nova Russas, Ceará, Brasil. E-mail: ermanobatista@hotmail.com.

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera como idosas as pessoas com 65 anos ou mais em países desenvolvidos e nas nações em desenvolvimento foi adotado 60 anos. A população de idosos do Brasil é estimada em 15 milhões, representando 9% do país. Com a melhoria da qualidade de vida, maior acesso aos serviços de saúde, aumento do poder econômico e da esperança de vida, a OMS projeta estatisticamente que o número deles crescerá dezesseis vezes contra cinco da população mundial até 2025 e passará a 34 milhões, elevando o país como o sexto mais idoso do mundo<sup>(1-2)</sup>.

Por volta dos 30 anos de idade os indivíduos começam a perder massa muscular e tendem a aumentar o percentual de gorduras. Com o envelhecimento, geralmente as articulações perdem a mobilidade e elasticidade; as lesões degenerativas acometem o osso; os sistemas respiratório e cardiovascular sofrem alterações; afetando o coração, a pressão arterial e a circulação sanguínea<sup>(3)</sup>.

A realização de exercícios físicos habituais influencia na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e da mortalidade<sup>(4)</sup>. Neste caso, a avaliação física é importante por proporcionar segurança na orientação de exercícios e em conhecer o perfil dos usuários atendidos, sabendo seus limites e necessidades, além de proporcionar maior aproximação pela escuta qualificada<sup>(5)</sup>.

A Estratégia de Saúde da Família (ESF) é um modelo assistencial em saúde, que organiza equipes multiprofissionais nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), valorizando ações integrais que atendam o interesse das pessoas. Nessa modalidade de assistência à saúde, os profissionais de enfermagem demonstram sua importância, realizando os serviços de atenção primária à saúde, corresponsabilizando-se na equipe multiprofissional, atuando na família de forma usuário-comunitária sobre os processos de saúde-doença-cuidado em defesa da vida<sup>(5)</sup>.

Após a implantação da Política Nacional de Promoção da Saúde, o Ministério da Saúde (MS) desenvolveu a cartilha denominada A Construção de Vidas mais Saudáveis e projetos como o Agita Brasil, que fortaleceram as práticas corporais. Foram desenvolvidos também os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) que integrados às ESF, deveriam ampliar os serviços na rede de saúde. O MS criou ainda o Programa Academia da Saúde em que ofereceu polos com infraestrutura e pessoal qualificado para a orientação em atividade física<sup>(6)</sup>.

Apesar dos programas governamentais citados, poucas administrações municipais incluem em sua política de prioridade ações para idosos. Algumas vezes as atividades são desenvolvidas, mas sem planejamento. Estudos vêm desmistificando o estereótipo que a sociedade tem do idoso, carregado de sentimentos negativos como a incapacidade, dependência e imobilidade. Relevante é a criação de

programas públicos que promovam efetivamente a saúde dos idosos<sup>(4,7)</sup>.

Na atenção básica, o enfermeiro como profissional que também atua na promoção e prevenção, incentivar a atividade física é algo crucial. Saber como os idosos praticam atividade física no território da ESF, o que pensam a respeito da prática, incluindo benefícios percebidos e o estilo de vida apresentado é necessário. Neste sentido, este estudo avaliou a prática da atividade física como um estilo de vida saudável durante a terceira idade.

## METODOLOGIA

O presente estudo descritivo-exploratório-transversal optou pela abordagem quantitativa, utilizando dados obtidos por entrevistas semiestruturadas. Assim, foram entrevistados 20 idosos, ou seja, todos que faziam atividades físicas, e são cadastrados na UBS da Família Mãe Tonha, compondo a ESF Espacinha, que funciona no distrito de mesmo nome em Nova Russas no Estado do Ceará, Brasil.

Para a obtenção dos dados foi elaborado um questionário contendo questões abertas e fechadas, abordando a temática a ser analisada. Esse instrumento foi baseado nos 7 anos da assistência de enfermagem na ESF Espacinha, acompanhados pelo estímulo da prática de atividade física. Embasou-se inclusive nas orientações durante as consultas de enfermagem e rodas de conversas com o grupo de idosos, além de discussões com os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) nos momentos de Educação Permanente na UBS, pois se entende que todos os profissionais que compõem a ESF podem ser promotores de práticas de saúde saudáveis. O instrumento passou por um teste piloto para a adequação dos quesitos. Logo, foram definidas as seguintes variáveis: dados sócio-demográficos e de saúde, hábitos, percepção sobre a atividade física e benefícios para saúde.

Os questionários foram aplicados verbalmente na segunda semana do mês de fevereiro de 2015, sendo que as respostas obtidas foram gravadas por único aparelho de Smartphone pelos 6 ACS da ESF Espacinha e em seguida escritas à próprio punho por um dos pesquisadores. Todos foram treinados e calibrados para a finalidade pretendida. As entrevistas foram realizadas nos domicílios dos idosos. Os referidos instrumentos, já preenchidos, foram arquivados e devidamente numerados de acordo com as entrevistas. Posteriormente, os dados foram tratados no programa Microsoft Excel (2010) e apresentado em tabelas.

Devido ao processo degenerativo-cognitivo que certos idosos perpassam, recorreu-se aos familiares para responderem perguntas que não estavam ao alcance cognitivo dos idosos. Todos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Neste sentido, o presente estudo foi conduzido de acordo com os preceitos determinados pela Resolução 466/12 para estudo com seres humanos do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, sob o Parecer: 660.902 /CAAE:

24721914.8.0000.5054, consubstanciado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará.

## RESULTADOS

No estudo prevaleceram os idosos do sexo feminino (90%) e casados (75%) - Tabela 1.

O grau de instrução dos idosos mostrou-se elementar, no momento em que 35% relataram não ter instrução escolar, outros 35% o ensino fundamental incompleto e 20% concluíram esse nível de ensino.

A questão da cor foi autodeclarada pelos idosos como morenos e queimados (dados não apresentados), os quais foram categorizados como cor parda (90%).

**Tabela 1 - Representação dos dados sociodemográficos dos idosos da pesquisa - ESF Espacinha. Nova Russas - CE, 2015.**

Variáveis	n	%
<b>Sexo</b>		
Feminino	18	90
Masculino	2	10
<b>Cor</b>		
Branca	2	10
Parda	18	90
<b>Instrução</b>		
Sem Instrução	7	35
Fundamental incompleto	7	35
Fundamental completo	4	20
Ensino Médio	2	10
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro	1	5
Casado	15	75
Viúvo	4	20

Fonte: Autoria própria

A Tabela 2 descreve os dados de saúde dos idosos e os seus hábitos, em que 100% afirmaram não ingerir bebidas alcoólicas e 90% deles intitularam-se não fumantes.

**Tabela 2 - Hábitos, doenças e medicações usadas continuamente pelos idosos do estudo - ESF Espacinha. Nova Russas - CE, 2015.**

Variáveis	Afirmação		Negação	
	n	%	n	%
<b>Hábitos</b>				
Fumantes	2	10	18	90
Álcool	0	0	20	100
<b>Doenças</b>				
Hipertensão	19	95	1	5
Dor na Coluna	4	20	16	80
Diabetes	2	10	18	90
<b>Medicações</b>				
Captopril	7	35	13	65
Propranolol	4	20	16	80
Hidroclorotiazida	5	25	15	75
Losartana	4	20	16	80
Atenolol	2	10	18	90
Glibenclamida	2	10	18	90
Sinvastatina	5	25	15	75

Diazepam	1	5	19	95
----------	---	---	----	----

Fonte: Autoria própria.

Dos idosos do estudo, 95% disseram ter Hipertensão, alguns afirmaram possuir outro tipo de doença como Diabetes (10%) e o sintoma Dor na Coluna (20%).

O tipo de medicação mais usada pelo grupo pesquisado foi o Captopril com uma porcentagem de 35%, justificada pelo alto índice de hipertensos. Apenas 5% dos idosos referiram fazer uso de medicação, que dentre outras funções, induz ao sono, como o Diazepam.

Os dados do estudo foram analisados por estatística descritiva, como mostra a Tabela 3. Logo, a idade mínima encontrada foi de 60 anos e máxima de 91 anos.

Ao indagar os idosos sobre quantas vezes na semana realizavam atividade física foi obtido uma média de 4,45 dias por semana. Quanto ao tempo de atividade por dia, a média foi de 48 minutos. A quantidade de horas de sono por noite variou de 4 a 8 horas com média de 6,4 horas.

**Tabela 3 - Análise estatística descritiva dos idosos na pesquisa - ESF Espacinha. Nova Russas - CE, 2015.**

Variáveis (n = 20)	Valor Mín.	Valor Máx.	Média	Desvio- Padrão	Variância
Idade	60	91	66,85	6,746	45,503
Tempo de prática (ano)	2	7	4,39	1,378	1,899
Prática semanal (dia)	3	5	4,45	0,686	0,471
Prática diária (min.)	15	60	48,00	15,678	245,789
Sono noturno (hora)	4	8	6,40	1,273	1,621

Fonte: Autoria própria.

Todos os idosos do estudo relataram praticar a caminhada (100%) como atividade física, sendo que 60% a praticavam de manhã, logo ao acordar, e 40% no final da tarde - Tabela 4.

Todos entrevistados (100%) falaram que faziam alongamento, sendo que em sua maioria realizava o alongamento Antes (60%) de realizar a caminhada e 25% Depois, apenas 15% realizavam Antes e Depois.

Quanto à orientação sobre atividade física, 45% dos entrevistados informaram ter recebido de um enfermeiro e 30% que não tiveram orientação alguma.

Sobre os benefícios da atividade física, 40% dos idosos do presente estudo referiram uma sensação de bem-estar e 25% mencionaram melhoria na locomoção.

**Tabela 4 - Distribuição dos idosos conforme estilos de vida e benefícios apresentados pela atividade física - ESF Espacinha. Nova Russas - CE, 2015.**

Categorias	n	%
<b>Atividade Física</b>		
Caminhada	20	100
<b>Período da atividade</b>		
Manhã	12	60
Tarde	8	40
<b>Alongamento</b>		
Antes	12	60
Depois	5	25
Antes e Depois	3	15
<b>Orientação</b>		
Meios De Informação	1	5
Enfermeiro	9	45
Não Lembra	2	10
Médico	2	10
Não Teve	6	30
<b>Benefícios</b>		
Peso/Circulação	1	5
Peso/Colesterol	1	5
Colesterol	1	5
Colesterol/Dor	1	5
Bem-Estar	8	40
Bem-Estar/Dor	1	5
Locomoção	3	15
Bem Estar/Disposição	1	5
Peso	1	5
Sono	1	5
Disposição	1	5

Fonte: Autoria própria.

No geral, os entrevistados mencionaram dormir bem à noite (70%). Por outro lado, 80% disseram dormir com frequência durante o dia, revelando o sono diário como Qualidade de Vida (QV) para esses idosos (dados não apresentados).

## DISCUSSÃO

Nas pesquisas com a temática atividade física, o público mulheres idosas é o mais encontrado na literatura<sup>(8-9)</sup>. Justifica-se que as usuárias femininas recorrem mais aos serviços públicos de saúde por ocasião da gestação, puericultura do filho, problemas menstruais e com isso acabam participando mais das ações desenvolvidas pelos profissionais.

Resultados que se distanciam dos encontrados no presente estudo, obtiveram que 71,4% dos seus entrevistados tinham nível fundamental, não só pela quantidade como pela categorização empregada<sup>(10)</sup>. Não encontrou analfabeto, e sim, 21,4% com nível superior. Por isso, salientam-se as diferenças loco-regionais distanciando os resultados dos estudos<sup>(11)</sup>.

A porcentagem de casados no presente estudo demonstra que os idosos ainda possuem seus cônjuges vivos, o que marca a QV pela expectativa de vida do grupo entrevistado. Ao contrário, foi encontrado uma maior quantidade de idosos viúvos (57,1%)<sup>(10)</sup>. Resultados distintos também encontraram que 31,4% eram viúvos e 45,7% casados<sup>(11)</sup>.

A alta porcentagem de não usuários de fumo e álcool mostra que o grupo tem consciência dos hábitos deletérios que prejudicam à saúde. No estudo presente não foi investigado se os participantes já foram fumantes no passado, fato que foi averiguado por outros pesquisadores<sup>(12)</sup>. Afastando-se da realidade apresentada, observou-se que 71,4% dos idosos praticantes de atividade física não tinham hábito de fumar e beber<sup>(10)</sup>.

Corroborando, constataram também mais portadores de hipertensão (62,1%), seguidos de doenças articulares (59,2%) e Diabetes (13,6%)<sup>(13)</sup>. Na mesma linha de categorização das variáveis, observaram 74,1% de hipertensos, 41,9% de diabéticos e 38,7% com problema na coluna<sup>(5)</sup>.

O incentivo para a realização de modalidades de exercício físico como as caminhadas contribui para que idosos portadores de Hipertensão e Diabetes aumentem sua QV, mantendo a pressão arterial normal e a glicemia em dois dígitos, sem falar na integração social, além da percepção dos benefícios e da mudança de estilo de vida<sup>(2)</sup>.

Ao avaliar a percepção dos pacientes sobre o autocuidado, pode-se constatar que os mesmos buscam realizar a prática, contudo apresentam dificuldades em modificar o estilo de vida, principalmente no que se refere à prática de atividade física regular<sup>(12)</sup>.

Segundo um dos ACS da área adstrita da ESF Espacinha, a presença de um participante de 91 anos, tratava-se de uma idosa que fazia 15 minutos de caminhada diária, sob a vigilância atenta da filha. Condição que gerou um elevado Desvio-Padrão de 15,678 para essa variável. Também foi encontrado 1 participante na faixa etária de 90 a 93 anos<sup>(5)</sup>. Considera-se como atividade física tudo aquilo que implica movimento, força ou manutenção da postura corporal contra a gravidade e se traduza em um consumo de energia<sup>(14)</sup>.

Nos últimos anos de suas vidas, certos idosos podem necessitar de ajuda para a realização das Atividades de Vida Diária (AVD), o que pedem a orientação de profissionais capacitados<sup>(15)</sup>.

Enfermeiros devem avaliar os idosos que ingressam nos serviços de saúde com rigor, observar questões do sono para detecção precoce de problemas e desenvolver ações que os minimizem e, quando necessário, encaminhar para a equipe ou pontos da rede de atenção à saúde<sup>(16)</sup>.

Semelhante ao presente estudo, outros autores<sup>(5)</sup> obtiveram que 32,3% dos pesquisados realizavam na semana atividade física 2 vezes e 35,4% se exercitavam 3 vezes.

Quando indagados sobre há quanto tempo realizavam atividade física, obteve-se uma média de 4,39 anos, corroborando com um estudo<sup>(17)</sup>, em que a maioria praticava a cerca de 1 a 5 anos.

Atividades diferentes foram citadas por outro pesquisador<sup>(11)</sup>, tais como a natação e dança. Essa diferença nas atividades encontradas, explica-se pelas distintas oportunidades entre uma zona rural de um município de pequeno porte do Ceará, Nova Russas e Natal-RN, capital em crescimento no nordeste do Brasil.

Usando termos diferentes para questionar a fonte de informação sobre atividade física, coletou que 62% dos sujeitos a receberam por recomendação médica e 23% por Meios de Informação/Comunicação (TV/rádio, revista e jornal)<sup>(11)</sup>.

Divergindo do presente estudo, em que os idosos informaram como principais benefícios trazidos pelo efeito da atividade física a locomoção e o bem-estar, os participantes revelaram disposição (61,3%), associando também tal ganho por se exercitarem<sup>(5)</sup>.

O grupo estudado mostrou dificuldade de dormir (51,6%), o que não foi observado no presente estudo<sup>(5)</sup>. Elementos significativos relacionados às sensações positivas para a atividade física são a felicidade, vitalidade, calma e tranquilidade<sup>(13)</sup>.

Os problemas musculoesqueléticos preexistentes podem ser um impedimento para o começo de uma atividade, sendo que muitos idosos envolvidos em programas de exercícios desenvolvem lesões que são exacerbações de condições preexistentes<sup>(15)</sup>. Por isso, é de grande valor que os idosos tenham uma atividade guiada para prevenir e quando for o caso tratar tais lesões, para que possam manter o ritmo de exercício diário, levando a melhorias incrementais nos marcadores de saúde metabólica, em especial na sensibilidade à insulina e nas concentrações lipídicas de maneira gradativa<sup>(18-19)</sup>.

Justifica-se que as ações comuns aos grupos de práticas corporais são realizadas pela equipe de enfermagem da ESF Espacinha, envolvendo idosos da área adstrita, não somente na sede onde se encontra a UBS, mas indo aos lugares longínquos, o que promove socialização, por meio de atividades como alongamento, ginástica, danças e rodas de conversas.

Vislumbra-se das administrações públicas a necessidade de um local adequado para a realização das práticas, espaço este que deve ser um atrativo diferencial para a manutenção e permanência dos usuários na prática de atividade física, consequentemente, promoção da saúde dos mesmos e da comunidade<sup>(5)</sup>.

Os resultados deste estudo são limitados pelo seu desenho transversal, mesmo assim, estabelecem relações causais entre a atividade física e os benefícios que ela traz pela percepção. Reivindica-se o auxílio por parte das administrações municipais para o desenvolvimento de pesquisas longitudinais junto ao território das ESF, como forma de acompanhar os dados de saúde da população e traçar ações que visem à melhoria da saúde dos povos.

A assistência de enfermagem atua nas necessidades dos indivíduos e coletivos sob seus cuidados. Tal processo sistematiza as intervenções que serão prestadas, além de permitir ao enfermeiro conhecer os déficits apresentados por essas pessoas, bem como facilidades e anseios. O entrelaçamento entre atividades da vida e diagnósticos de enfermagem possibilitam melhor abordagem em relação às pessoas, pois permite conhecer detalhes que podem comprometer o autocuidado e a QV<sup>(20)</sup>.

Na certeza de que as evidências científicas apontam para o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento, os dados epidemiológicos obtidos no

presente estudo, subsidiarão a prática clínica e programação de atividades de promoção e prevenção de saúde junto aos idosos atendidos nas ESF brasileiras.

## CONCLUSÃO

Os dados obtidos evidenciam pela percepção dos idosos, que a prática regular da caminhada traz benefícios para o corpo em geral, principalmente na locomoção e no bem-estar. Percebeu-se que a palavra atividade física como prática saudável não era desconhecida pelos idosos, pois já tinham um breve conhecimento através da instrução de profissionais de saúde e mídia. Dirimiu-se que na atenção à saúde de todos os usuários deve ser estimulada a atividade física, não somente no idoso, mas também no adulto, em especial homens, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não transmissíveis que aparecem mais frequentemente durante a terceira idade.

## REFERÊNCIAS

1. Organização Mundial da Saúde [homepage na internet]. OMS [cited 2018 Mar 05]. Disponível em: <http://www.who.int/about/es/>.
2. Sousa FJD, Silva MPSDC, Andrade FSSD. Atividade física em idosos no contexto amazônico. Rev Cuid, 2014; 5(2): 792-798. [Citado 11 Ago. 2018]. Disponível em: [http://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2216-09732014000200011&lng=en](http://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732014000200011&lng=en). DOI: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v5i2.119>.
3. Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Atividade Física e Envelhecimento Saudável. Diagn Tratamento, 2008; 13(3): 142-147. [Citado 10 Dez. 2017]. Disponível em: <http://www.scielo.br/scieloOrg/php/similar.php?lang=en&text=Atividade%20f%C3%ADsica%20e%20envelhecimento%20saud%C3%A1vel>.
4. Ribas M, Pagani MM, Conserva NC, Pereira Neto G. Discutindo a realidade do programa de atividade física para terceira idade oferecido pelo município de Ariquemes - RO: um estudo de caso. Rev Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, 2014; 5(2): 1-14. [Citado 14 Jul. 2017] Disponível em: <http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/260>. DOI: <https://doi.org/10.31072/rcf.v5i2.260>.
5. Linhares AS, Silva ALF. Caracterização do grupo de práticas corporais na atenção primária à saúde em Sobral - Ceará. SANARE, 2014; 13(1): 56-63. [Citado 23 Jan. 2015]. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/433>.
6. Carvalho FFB, Nogueira JAD. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na Atenção Básica. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2016; 21(6): 1829-1838. [Citado 17 Mar. 2017]. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232016000601829&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016000601829&lng=en). DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015216.07482016>.

7. Benedetti TRB, Petroski EL, Gonçalves LHT. Perfil do Idoso do Município de Florianópolis-SC. Florianópolis: Palloti; 2004. [Citado 12 Mar. 2018] Disponível em: <http://www.scielo.br/scieloOrg/php/similar.php?lang=en&text=%20Perfil%20dos%20idosos%20do%20munic%C3%ADpio%20de%20Florian%C3%B3polis>.

8. Livramento GA, Fagundes PAPAN, Winter GR, Bernardes VP, Krause MP. Estudo longitudinal do nível de atividade física de mulheres idosas. Rev Bras Ativ Fis e Saúde, 2012; 17(6): 552-561. [Citado 08 Fev. 2018] Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2356>. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.17n6p552-561>.

9. Gonçalves AKS, Canário ACG, Cabral PUL, Silva RAH, Spyrides MHC, Giraldo PC, Eleutério-Júnior J. Impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo de base populacional. Rev Bras Ginecol Obstet, 2011; 33(12): 408-13. [Citado 27 Ago. 2018]. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-72032011001200006&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032011001200006&lng=en). DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-72032011001200006>.

10. Cordeiro J, Castillo BLD, Freitas CS, Gonçalves MP. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. Rev Bras Geriatr Gerontol, 2014; 17(3): 541-552. [Citado 15 Jun. 2018] Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/315897658\\_Efeitos\\_da\\_atividade\\_fisica\\_na\\_memoria\\_declarativa\\_capacidade\\_funcional\\_e\\_qualidade\\_de\\_vida\\_em\\_idosos](https://www.researchgate.net/publication/315897658_Efeitos_da_atividade_fisica_na_memoria_declarativa_capacidade_funcional_e_qualidade_de_vida_em_idosos). DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13006>.

11. Santana MS. Significado da atividade física para práticas de saúde na terceira idade. Estud. interdiscipl. Envelhec, 2010; 15(2): 239-254.

12. Fontes FLL, Santana RS. Dificuldades de autocuidado em pacientes hipertensos de uma Estratégia de Saúde da Família. Rev. Enferm. UFPI [internet]. 2018; 7(2): 90-4. [Citado 01 Set. 2018]. Disponível em: <https://doi.org/10.26694/2238-7234.7290-94>.

13. Freitas CMSM, Moura PV, Silva EAPC, Cartaxo HGO, Silva PPC, Caminha IO et al. Identidade do idoso: representações no discurso do corpo que envelhece. Estud. interdiscipl. Envelhec, 2012; 17(1): 19-35.

14. Mendes RC, Barata TLJ. Exercício aeróbio e pressão arterial no idoso. Rev Portuguesa de Clínica Geral, 2008; 24(4): 251-257. [Citado 18 Jan. 2015] Disponível em: <http://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/10480>. DOI: <http://dx.doi.org/10.32385/rpmgf.v24i2.10480>.

15. Gomercindo MCH, Garcez EMS. Avaliação da capacidade funcional de idosos de uma comunidade do município de Porto União em Santa Catarina. Rev. Saúde Públ, 2012; 5(2): 30-45.

16. Santos AA, Ceolim MF, Pavarini SCI, Neri AL, Rampazo MK. Associação entre transtornos do sono e níveis de fragilidade entre idosos. Acta Paul Enferm, 2014; 27(2): 120-125. [Citado 28 Jun. 2018] Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002014000200006&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002014000200006&lng=en). DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201400022>.

17. Oliveira DV, Bertolini SMMG, Martins Júnior J. Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. ConScientiae Saúde, 2014;13(2):187-195. [Citado 20 Ago. 2018]. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=724239&indexSearch=ID>.

18. Johnson JL, Slentz CA, Houmard JA, Samsa GP, Duscha BD, Aiken LB, McCartney JS, Tanner CJ, Kraus WE. Exercise training amount and intensity effects on metabolic syndrome (from Studies of a Targeted Risk Reduction Intervention through Defined Exercise). Am J Cardiol. 2007; 100:1759-1766.

19. Dubé JJ, Allison KF, Rousson V, Goodpaster BH, Amati F. Exercise dose and insulin sensitivity: relevance for diabetes prevention. Med Sci Sports Exerc, 2012; 44:793-799.

20. Moura GN, Nascimento JC, Lima MA, Frota NM, Cristino VM, Caetano JA. Atividade de vida de pessoas com deficiência segundo modelo de enfermagem de Roper-Logan-Tierney. Rev Rene, 2015; 16(3): 317-326. [Citado 19 Ago. 2018]. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=BDENF&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=27431&indexSearch=ID>.

**Sources of funding:** No

**Conflict of interest:** No

**Date of first submission:** 2018/06/04

**Accepted:** 2018/08/24

**Publishing:** 2018/09/01

**Corresponding Address**

Ermanno Batista da Costa<sup>2</sup>

Endereço: Rua Expedito Chaves, S/N - Bairro Universidade, Nova Russas/CE - CEP: 62.200-000. Telefone: (88) 3672-1037. E-mail: ermanobatista@hotmail.com. Secretaria da Saúde/Universidade Vale do Acaraú, Campus Nova Russas.

**Como citar este artigo:**

Ferrer KMS, Costa EB. Atividade física como prática saudável na terceira idade. Rev. Enferm. UFPI [internet]. 2018 [acesso em: dia mês abreviado ano];7(3):23-8. Disponível em: Insira o DOI.