

## O BENEFÍCIO DAS LUTAS PARA SAÚDE DO IDOSO

Romênia Soares Barreto <sup>1</sup>  
Sêmio Wendel Martins de Melo (Orientador) <sup>2</sup>

### RESUMO

O presente artigo tem por objetivo abordar os benefícios da prática de exercícios físicos proporcionados através das lutas no processo de envelhecimento biológico. Com intuito de prevenção e manutenção da saúde e qualidade de vida do idoso, mencionando os aspectos do envelhecimento, fazendo uso das lutas como prática de exercício, evitando os riscos decorrentes do sedentarismo. O procedimento metodológico utilizado na elaboração deste artigo é de natureza qualitativa desenvolvida através de uma pesquisa de revisão bibliográfica. Constatou-se, através da pesquisa realizada, que as lutas trazem vários benefícios na promoção da saúde e bem estar do idoso, na prevenção de doenças crônicas e, principalmente no aumento gradual da força, da resistência muscular, como também proporcionando o equilíbrio e a flexibilidade e, assim diminuindo consideravelmente o índice de quedas na terceira idade.

**Palavras-chave:** Benefício das lutas, Envelhecimento, Idoso, Saúde.

### 1. INTRODUÇÃO

Existem os mais diversos tipos de luta espalhados pelo mundo, sendo difícil determinar exatamente uma origem. A luta é uma das atividades esportivas mais antigas, mas os grandes responsáveis pela introdução da modalidade no mundo esportivo foram os gregos. A luta começou a ser disputada nos jogos da Grécia Antiga no século VII a.C.. Ao longo dos anos e das edições das Olimpíadas, a modalidade foi evoluindo e ganhando particularidades. Há registros de lutas em praticamente todas as eras da humanidade, passando por babilônicos, egípcios, japoneses, chineses, gregos e romanos, desde milhares de anos antes de Cristo até hoje. As lutas e as artes marciais podem ser vistas como construções identificadas e inerentes ao patrimônio cultural de diversos povos e, sobretudo, como um fenômeno relevante inserido na dinâmica da sociedade contemporânea e no processo da globalização (DONOHUE, 2005).

Segundo Del Vecchio e Franchini (2006), as lutas são práticas realizadas por pessoas das diferentes fases do ciclo vital. Clubes, academias, institutos, condomínios, empresas,

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [romeniag@hotmail.com](mailto:romeniag@hotmail.com);

<sup>2</sup> (Orientador) Professor do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [semiomeloedf@gmail.com](mailto:semiomeloedf@gmail.com)

organizações não governamentais, centros esportivos municipais e praças públicas têm sido ambiências provedoras destas manifestações corporais e de movimento.

O envelhecimento da população é um fenômeno de amplitude mundial, a OMS (Organização Mundial de Saúde) prevê que em 2025 existirão 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos, sendo que os muito idosos (com 80 ou mais anos) constituem o grupo etário de maior crescimento (OMS, 2001).

Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2008), a população idosa no Brasil vai triplicar entre 2010 e 2050, atingindo o número de mais de 66 milhões de indivíduos. Em 2030, inclusive, o número de pessoas acima de 60 anos superará o de crianças brasileiras. Com isso, a preocupação com a qualidade de vida na terceira idade tende a ser um tema recorrente nos próximos anos.

O ato de envelhecer incide em um fenômeno de cunho fisiológico e cronológico. Diante desse conceito, afirma-se que o envelhecimento consiste num processo biológico humano e que suas consequências acarretam a perda de algumas capacidades funcionais no decorrer da vida, seu estilo de vida, alterações psicológicas e emocionais, além de uma maior capacidade em adquirir possíveis doenças (MONTEIRO, 2008).

O sedentarismo é um grande vilão para a saúde de qualquer pessoa, mas especialmente dos idosos. Afinal, além de aumentar os riscos de várias doenças oportunistas, ele ainda pode prejudicar a mobilidade. Sendo assim, é de fundamental importância à prática de atividades físicas ou mesmo a adoção de algum tipo de luta como modalidade esportiva desde a juventude até a chegada da terceira idade, dependendo de indicação médica e com o acompanhamento adequado de um educador físico. Além de tudo, é uma forma de socializar, se manter em movimento e controlar o peso dentro de parâmetros normais. Ao unir alimentação e exercícios para terceira idade, o corpo se torna mais saudável e protegido. Porém, não adianta cuidar corretamente da alimentação e se movimentar se o idoso tiver maus hábitos, como por exemplo, o tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas que podem causar problemas em sistemas variados e devem ser evitados.

Assim, credita-se que o exercício físico através da prática de lutas atue como forma de prevenção e reabilitação da saúde do idoso. O nível de aptidão pode ser melhorado, mantido ou, pelo menos, sua taxa de declínio pode ser minimizada se for realizado algum tipo de exercício físico controlado. Dessa forma, a inclusão num programa de exercícios físicos regular pode ser efetiva para prevenção, ou mesmo, para a redução das perdas funcionais associadas ao envelhecimento (KURA et al., 2004).

Diante do exposto acima surge um questionamento: De que forma a prática das lutas como exercício físico pode contribuir para a promoção da saúde e bem estar do idoso? Acredita-se que a prática das lutas trazem vários benefícios, tanto no aspecto emocional como físico. Proporcionando o bem estar dos idosos, aprimorando a autoestima e aumentando a energia para outras atividades. A prática constante das lutas atua na prevenção de doenças crônicas, no aumento gradual da força, resistência muscular, postura e flexibilidade proporcionando o equilíbrio e assim diminuindo consideravelmente o índice de quedas na terceira idade.

Portanto, este estudo objetiva analisar a importância dos benefícios proporcionados pelos exercícios físicos através das lutas no processo de envelhecimento biológico. Com intuito de prevenção e manutenção da saúde e qualidade de vida do idoso, fazendo uso das lutas como prática de exercício, evitando os riscos decorrentes do sedentarismo.

A escolha do tema partiu da necessidade de se enfatizar a importância da prática de exercícios através das lutas pelos idosos, melhorando assim sua aptidão física e qualidade de vida, além de tantos outros importantes fatores contribuintes. Deste modo, pesquisas como essa são totalmente relevantes no âmbito acadêmico, uma vez que orienta a sociedade na tomada de consciência aos cuidados necessários para chegar à terceira idade com saúde, disposição e boa forma, como também ter um olhar mais atento para com a comunidade idosa.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

As lutas e as artes marciais apresentam, em suas origens, características atribuídas à sobrevivência, ao exercício físico, ao treinamento militar, à defesa e ao ataque pessoal, além das implicações das tradições culturais, religiosas e filosóficas. Com o surgimento de outras necessidades e o desenvolvimento de novas técnicas, o ser humano atribuiu outro significado às lutas, e hoje assistimos a um processo de esportivização das mesmas. A “arte marcial” faz referência a um conjunto de práticas corporais que são configuradas a partir de uma noção denominada de “metáfora da guerra”, uma vez que essas práticas derivam de técnicas de guerra como denota o nome, isto é, marcial (de Marte, deus romano da guerra; Ares para os gregos) (FRANCHINI et al., 1996).

Os termos “artes marciais” e “lutas” fazem parte da cultura do movimento humano. Podemos reconhecê-los tanto nas culturas milenares, quanto nos movimentos de proteção e defesa encontrados desde a pré-história. O substantivo “luta”, é proveniente do latim *lucta*,

que significa “combate, com ou sem armas, entre pessoas ou grupos; disputa”. A expressão “artes marciais” é uma composição do latim arte, (conjunto de preceitos ou regras para bem dizer ou fazer qualquer coisa), e martiale (referente à guerra; bélico, relativo a militares ou a guerreiros). Portanto é importante distinguir estes dois termos, de significado e emprego muito próximos, mas que nem sempre devem ser usados para a mesma finalidade. Alguns aspectos podem ser utilizados para diferenciar luta e artes marciais. As artes marciais são práticas corporais de ataque e defesa, podendo ser também caracterizadas como lutas (DEL VECCHIO; FRANCHINI, 2006).

A principal diferença entre as duas é que os praticantes de artes marciais, principalmente as de origem oriental, consideram que os conteúdos da cultura de origem da atividade teriam uma orientação filosófica que determinaria a sua diferença com as lutas.

Em algumas artes marciais mais tradicionais como o Ninjútsu, Kung Fu, Judô e o Karatê, se faz necessário o controle e fortalecimento do físico para que se obtenha o fortalecimento mental e espiritual proporcionado pelas artes marciais, fazendo com que haja um grande número de atividades como agachamentos, abdominais e flexões sendo inevitável a perda de alguns quilos não desejados, o aumento da força, agilidade e elasticidade do corpo.

Assim, pessoas fisicamente ativas com 60 anos de idade, em geral, tem a idade biológica de um sedentário 20 anos mais jovem. A prática de lutas faz com que os idosos voltem ao convívio social, evitando problemas como a ansiedade, depressão e tristeza, comuns nessa faixa etária. (NAHAS, 2001),

Além de todos os ganhos físicos, as artes marciais para idosos têm uma função mental muito importante. Os exercícios exigem concentração e equilíbrio mental para os praticantes.

Como todos os esportes, as lutas têm treinos aeróbicos e precisam que o coração esteja com potência suficiente para aguentar a atividade, ainda que ela seja de baixa intensidade.

Em artes marciais que visam competições, como o Muay Thay, Boxe, Brazilian Jiu Jiu-jitsu o treinamento físico é intenso pelo fato do praticante precisar ser resiliente em meio à competição. Entre os muitos argumentos para o encorajamento da manutenção de um estilo de vida ativo durante a velhice, o praticante de exercício regular pode contar com a melhora na saúde física e emocional, reduzindo os riscos de doenças crônicas e a manutenção de suas funções (SHEPHARD, 2003).

Ao trabalhar com o idoso, devem-se conhecer as características desta fase da vida e também as do próprio idoso com o qual se trabalha, para efetivar uma intervenção profissional com ética, responsabilidade, respeito e competência. Pois, há necessidade de certos

procedimentos e de cuidados especiais para a terceira idade, como anamnese, avaliação física, médica, psicológica e outras se necessárias, além de um programa de atividades muito bem elaborado. A terceira idade é então, a nova fase de vida, caracterizada por um envelhecimento ativo e independente, voltado para a integração e a autogestão (DIAS, 1998).

O termo envelhecimento refere-se a um conjunto de processos, como deterioração da homeostase e diminuição da capacidade de reparação biológica, que ocorrem em organismos vivos, e com o passar do tempo leva à deficiência funcional e perda de adaptabilidade (SPIRDUSO, 2005).

O envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida e doenças crônicas) que interagem influenciando a maneira pela qual envelhecemos (CORAZZA, 2001).

Corazza (2001), utiliza quatro indicadores para avaliar a idade:

O primeiro diz respeito à Idade Cronológica que é expressa pelo número de anos ou meses desde o nascimento; esse critério é independente, não levando em consideração fatores fisiológicos, psicológicos e sociais. Diferenças na capacidade funcional entre indivíduos de mesma idade cronológica são insuficientes para determinar o envelhecimento. Alguns autores acreditam que a idade cronológica precisa ser associada a outras medidas de envelhecimento. Essas medidas são descritas como índices de idade funcional. O critério mais comum de idade funcional é a idade biológica, embora outras idades funcionais, incluindo idade psicológica e idade social, tenham sido identificadas.

O segundo indicador diz respeito à Idade Biológica onde enfoca o envelhecimento através de mudanças nos processos biológicos ou fisiológicos e suas consequências no comportamento do indivíduo. Uma pessoa pode estar acima ou abaixo da sua idade cronológica (cálculo da idade relativa), dependendo do modo de vida que ela leva, de seus hábitos alimentares, prática de atividade física e estado de saúde. Se a pessoa possui hábitos de vida saudáveis, sua idade biológica será menor que a cronológica. Entretanto, se o indivíduo possui fatores de risco para doenças cardiovasculares (hipertensão, diabetes, fumo, obesidade, sedentarismo), sua idade biológica será maior que a cronológica.

O terceiro é a Idade Psicológica refere-se às capacidades individuais envolvendo dimensões mentais ou função cognitiva, como autoestima e autossuficiência, assim como aprendizagem, memória e percepção.

E por último a Idade Social que se refere à noção de sociedade muitas vezes com expectativas rígidas do que é e do que não é um comportamento apropriado para o indivíduo daquela faixa etária.

Estima-se que, em 2050, a expectativa de vida dos americanos crescerá 84,3 para os homens e 79,7 para as mulheres, tanto em razão da medicina moderna quanto aos benefícios trazidos pela prática da atividade física (DESCHENES, 2004).

Segundo Matsudo (2001), o exercício físico através da prática de lutas ainda apresenta um efeito favorável sobre o equilíbrio e a marcha, diminuindo o risco de quedas e fraturas, proporcionando ao idoso menor dependência no dia a dia, elevando de forma significativa sua qualidade de vida.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Caracterização do estudo**

Com base na abordagem do problema e objetivos deste artigo científico o procedimento metodológico utilizado na sua elaboração é de natureza qualitativa desenvolvida através de uma pesquisa de revisão bibliográfica. Onde, foi desenvolvida e realizada uma pesquisa integrativa que fundamentará a construção dos benefícios das lutas como prática de exercício na saúde e bem estar do idoso.

De acordo com Oliveira (2007), a revisão bibliográfica é uma modalidade de estudo e análise de documentos de domínio científico tais como livros, periódicos e artigos científicos. Tendo como característica diferenciadora de que é um tipo de estudo direto em fontes científicas, sem precisar recorrer diretamente aos fatos/fenômenos da realidade empírica, onde a principal finalidade da revisão bibliográfica é proporcionar aos pesquisadores o contato direto com obras, artigos ou documentos que tratem do tema em estudo, sendo o que mais importante para quem faz opção pela revisão bibliográfica é ter a certeza de que as fontes a serem pesquisadas já são reconhecidas do domínio científico.

#### **3.2 Procedimento metodológico**

Foi realizada pesquisa eletrônica nas bases de dados do Google Acadêmico e Scielo, utilizando-se os seguintes descritores constantes no DECS (Descritores em Ciências da

Saúde): atividade física, exercícios físicos, lutas, benefícios, qualidade de vida, terceira idade e idoso, o estudo foi realizado com abordagem observacional, do tipo indireta por meio da análise de artigos publicados no período de: 2016 a 2018. O tratamento literário se baseou na descrição e discussão de resultados obtidos por vários autores. Foram incluídos na pesquisa artigos de revistas que apresentavam especificidade com o tema, a problemática do estudo, que contivessem os descritores selecionados.

Para a execução desta revisão integrativa da literatura, foram seguidas seis etapas, cujas são descritas por Galvão, Mendes e Silveira (2013), destacadas logo abaixo:

Primeira etapa: Assimilação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa.

Segunda etapa: Se inicia a busca nas bases de dados para identificação dos estudos que serão incluídos na revisão de acordo com os descritores.

Terceira etapa: Comumente as informações devem abranger a amostra do estudo (sujeitos), os objetivos, a metodologia utilizada, resultados e as principais conclusões de cada estudo.

Quarta etapa: Esta etapa é equivalente à análise dos dados em uma pesquisa experimental.

Quinta etapa: Esta etapa corresponde à fase de discussão dos resultados na pesquisa convencional. O revisor fundamentado nos resultados da avaliação crítica dos estudos incluídos realiza a comparação com o conhecimento teórico, a identificação de conclusões e implicações resultantes da revisão da literatura.

Sexta etapa: Esta etapa consiste na elaboração do documento que deve contemplar a descrição das etapas percorridas pelo revisor e os principais resultados evidenciados da análise dos artigos incluídos.

As etapas que direcionaram esta revisão foram: estabelecimento da questão de pesquisa, coleta de dados, avaliação, análise e interpretação dos dados; apresentação e discussão dos resultados e conclusões (GALVÃO et al., 2013).

### **3.3 Critérios de inclusão e exclusão**

Os critérios estabelecidos para inclusão foram artigos em português, que estarão online na íntegra, que abordaram a temática proposta e artigos publicados dentro do período delimitado de 2016 a 2018. Foram adotados, como critério de inclusão, aqueles artigos que apresentavam especificidade com o tema, a problemática do estudo estivesse condizente com o objetivo desta revisão, que tivessem os descritores selecionados, que respeitassem o período

supracitado. Foram excluídos os artigos que não tinham relação com o objetivo do estudo e aqueles trabalhos que não foram encontrados na íntegra.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta as publicações selecionadas para esta revisão, identificando os autores, ano de publicação, título do artigo, objetivos e características da amostra.

**Tabela 1:** Características dos estudos selecionados nesta revisão.

Autor	Ano	Título	Objetivos	Amostras
<b>CORRÊA <i>et al.</i></b>	2018	A utilização de jogos de lutas corporais como recreação na terceira idade: uma análise da percepção de funcionários de um lar de idosos.	Identificar a percepção de funcionários de um lar para pessoas na terceira idade, de uma cidade do interior do Rio Grande do Sul, acerca do desenvolvimento de uma unidade de ensino de lutas com idosos como forma de recreação.	Fizeram parte deste estudo três funcionários de uma instituição conhecida como “Lar do Idoso” de uma cidade da região noroeste do estado do Rio Grande do Sul. Os idosos participantes tinham idades entre 60 a 95 anos.
<b>SILVA, S. J.; SANTOS, S.</b>	2018	Adaptação da capoeira para idosas reumáticas	Sistematizar a prática da capoeira para idosos.	Participaram do estudo, vinte idosas reumáticas, com faixa etária entre 65 a 82 anos.
<b>RINALDO, M. L. <i>et al.</i></b>	2016	Qualidade de vida e atividade física: um estudo correlacional em idosos com hipertensão arterial sistêmica.	Investigar a relação entre qualidade de vida e o nível de atividade física de idosos com hipertensão arterial sistêmica da cidade de Mandaguaçu – PR.	Participaram 48 idosos de ambos os sexos com hipertensão arterial sistêmica.

Segundo Corrêa *et al.*, (2018), diante dos resultados de sua pesquisa permite-se afirmar que os participantes entenderam que a intervenção realizada tematizando as lutas

corporais foi positiva, uma vez que gerou benefícios para os idosos no que se refere à atividade motora, melhorando a postura e flexibilidade, proporcionando o equilíbrio e assim diminuindo consideravelmente o índice de quedas, trazendo também o sentimento de bem-estar dos envolvidos. Os funcionários destacaram que os idosos se sentiram alegres com as atividades realizadas, servindo como distração e divertimento, amenizando problemas de estresse ou sentimento de solidão, pois é uma atividade diferenciada, e que os ajudava a ficarem melhor fisicamente e isso os mantinham alegres.

De acordo com Silva e Santos (2018), os resultados obtidos no decorrer das vivências corporais com a prática da capoeira, que se caracteriza por movimentos ágeis e complexos, onde são utilizados os pés, as mãos e elementos ginástico-acrobáticos, diferenciando-se das outras lutas por ser acompanhada de música, essa prática promoveu autoconhecimento corporal, identificando as possibilidades e limitações corporais, promoveu melhoras significativas no condicionamento físico das idosas, trazendo maior equilíbrio e flexibilidade, ampliando benefícios nos aspectos sócio afetivos, cognitivo, nas habilidades motoras e ampliação do processo sociabilizador e bem estar dos sujeitos.

Conforme Rinaldo *et al.*, (2016), ao final da pesquisa, foi possível concluir que a qualidade de vida dos idosos diagnosticados com hipertensão arterial sistêmica foi percebida como boa, pois a relação entre qualidade de vida e atividade física demonstrou que quanto mais os idosos realizam atividades físicas moderadas e vigorosas, melhor percebem a qualidade de vida no aspecto da capacidade funcional, que está relacionado à capacidade da realização de atividades simples do cotidiano, como tomar banho, vestir-se, caminhar alguns metros e outros.

Corrêa *et al.*, (2018), Silva e Santos (2018) e Rinaldo *et al.*, (2016), corroboram no sentido de compreender a importância da prática de uma atividade física como fator essencial para a promoção do bem estar e melhor condicionamento físico dos idosos.

Corrêa *et al.*, (2018) e Silva e Santos (2018), ressaltam a importância da prática de exercícios físicos através das lutas, proporcionando equilíbrio, flexibilidade, e os mais variados benefícios, como: independência nas atividades diárias, reintegração, sociabilização, maior vínculo de amizades, e ainda, satisfação com a vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante o estudo realizado, percebeu-se que com o crescente número da população idosa se faz necessário à mudança dos hábitos de vida, podendo assim ser o primeiro passo para se ter uma existência longa, com qualidade e autonomia. Ao nos referimos a indivíduos idosos, essa preocupação assume uma importância ímpar em função dos mesmos estarem envolvidos num processo de envelhecimento, com mudanças físicas, psíquicas e sociais.

Assim, esse estudo partiu da necessidade de se enfatizar a importância dos benefícios trazidos pelos exercícios físicos através das lutas na terceira idade. A pesquisa foi realizada através de uma revisão bibliográfica para obter dados mais consistentes sobre o tema apresentado. Durante o processo da pesquisa verificou-se que é justamente nessa fase da vida que ocorre com frequência o aparecimento de doenças crônicas e degenerativas, sendo necessário desde cedo à mudança de hábitos para prevenir, minimizar ou mesmo retardar esse processo melhorando assim, a aptidão física, qualidade de vida, além de outros fatores relevantes, tais como: o aumento gradual da força, resistência muscular, postura, flexibilidade e equilíbrio, diminuindo consideravelmente o índice de quedas, além de proporcionar a independência nas atividades diárias, sociabilização, aumento dos vínculos de amizade, satisfação com a vida, amenizando problemas de estresse, sentimento de solidão e depressão.

Desta forma, através desta pesquisa os objetivos propostos foram realmente alcançados, mediante o exposto com relação à prática de atividade física através do uso das lutas, sendo de extrema importância que se faça parte do cotidiano de cada indivíduo, principalmente por parte dos idosos.

Deste modo, pesquisas como essas são totalmente relevantes no âmbito acadêmico, uma vez que orientam e conscientizam a sociedade a ter um olhar mais atento para com a comunidade idosa. A realização de possíveis estudos posteriores com o aprofundamento desta temática se apresenta de extrema importância para a disseminação de meios que venham a contribuir com o aumento da expectativa de vida, saúde e qualidade de vida para a terceira idade.

## REFERÊNCIAS

CORAZZA, M. A. **Terceira Idade & Atividade Física**. 1. ed., São Paulo: Phorte, 2001.

CORRÊA, R. F. **A utilização de jogos de lutas corporais como recreação na terceira idade: uma análise da percepção de funcionários de um lar de idosos**. 2018. 47 p.

Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí. Santa Rosa – RS. 2018. acesso em: 02 Maio 2019. Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/5228>>

DEL'VECCHIO, F. B.; FRANCHINI, E. Lutas, artes marciais e esportes de combate: possibilidades, experiências e abordagens no currículo de educação física. In: SAMUEL DE SOUZA NETO; DAGMAR HUNGER (Org.). **Formação profissional em Educação Física: estudos e pesquisas**. Rio Claro: Biblioética, 2006, v. 1, p. 99-108.

DESCHENES, M. R. **Effects of aging on muscle fibre type and size**. Sports Medicine, v. 34, n. 12, p. 809-824, 2004.

DIAS, A. C. G. Representações sobre a velhice: o ser velho e o estar na terceira idade, In: CASTRO, Odair P. (Org.). **Velhice, que idade é esta?** Porto Alegre: Edit. Síntese Ltda., 1998.

DONOHUE, J.J. Modern educational theories and traditional Japanese martial arts training methods. **Journal of Asian Martial Arts**, v.14, n.2, p.8-29, 2005.

FRANCHINI, E.; TAKITO, M.Y.; RODRIGUES, F.B.; MANOEL, E.J. Considerações sobre a inclusão de atividades motoras típicas de artes marciais em um programa de Educação Física. **Proceedings do II Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo**, 1996. p. 65-69.

GALVÃO, C. M.; MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. P. **Revisão integrativa: método de pesquisa para incorporação de evidências na saúde e na enfermagem**. Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis, 2013. Out-Dez; 17(4): 758-764. acesso em: 04 Maio 2019. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>>

KURA, G. G. et al. **Nível de atividade física, IMC e índices de força muscular estática entre idosos praticantes de hidroginástica e ginástica**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo - RS, v. 1, n. 2, p. 30-40, jul./dez. 2004.

IBGE. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, 2008. Disponível em: <https://ww2.ibge.gov.br/censo/revista8.pdf> . Acesso em: 12 Abr. 2019.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.

MONTEIRO, P. P. **Envelhecer ou Morrer, eis a Questão**. Ed. Gutenberg, Belo Horizonte, 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

OLIVEIRA, M. M. **Como fazer pesquisa qualitativa**. Petrópolis, Vozes, 2007.

Organização Mundial de Saúde. **The world health report**. Geneva; 2001.

RINALDO, M. L.; PASSOS, P. C. B.; ROCHA, F. F. da; MILANI, J. L.; VIEIRA, L. F. **Qualidade de vida e atividade física: um estudo correlacional em idosos com hipertensão arterial sistêmica.** Arq. Cienc. Saúde UNIPAR, Umuarama, v. 20, n. 1, p. 51-57, jan./abr. 2016.

SILVA, S. J. ; SANTOS, S. **Adaptação da capoeira para idosas reumáticas.** Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 16, n. 1, p. 47-56, jan./jun. 2018. acesso em: 03 Maio 2019. Disponível em: <<http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/index>>.

SHEPHARD, Roy J. Tradução de Maria Aparecida da Silva Pereira Araujo. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde.** Editora Phorte. 2003.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento.** 1. ed., São Paulo: Manole, 2005.