

EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO FOCO EM AÇÕES EDUCATIVAS EM UM GRUPO DE IDOSOS HIPERTENSOS E/OU DIABÉTICOS

Mariana Quintiliano Wanderley¹
Ana Karolina dos Santos Ferreira²
Tâmyssa Simões dos Santos³

RESUMO

Devido ao aumento da população idosa no Brasil e no mundo favoreceu-se os cuidados junto a esses indivíduos para uma vida mais saudável e independente. **Objetivo:** Mostrar a importância da Educação em Saúde com foco em ações educativas, desenvolvidas em um ciclo semestral, em um grupo de idosos hipertensos e/ou diabéticos em uma Unidade Básica de Saúde no município de Maceió/AL, tendo a atividade física como fator fundamental para garantir uma melhor qualidade de vida. **Método:** Trata-se de um relato de experiência em uma escola municipal cedida para o desenvolvimento do projeto, com dois encontros semanais, no período da manhã, vivenciada por profissionais da unidade básica de saúde e do núcleo de apoio de saúde da família, além de estagiária de enfermagem. Para tanto, foi realizada busca em meios virtuais (internet) em site de comprovada idoneidade. **Resultados:** Verificou-se que através do incentivo e da prática de atividades físicas além de palestras motivacionais, pode-se ajudar pessoas da terceira idade a ser mais saudáveis fisicamente e mentalmente, tendo uma vida ativa e não um período de inatividade e exclusão social e sim uma nova e bem sucedida etapa. **Conclusão:** Com isso, a conclusão que se chegou foi que a educação em saúde por meio da atividade física e palestras motivacionais é de suma importância para a velhice pois geram uma melhora na qualidade de vida, autocuidado, independência e auxilia na prevenção ou agravamento de doenças crônicas não transmissíveis como a diabetes mellitus e a hipertensão arterial.

Palavras-chave: Educação em Saúde, Idosos, Hipertensão, Hiperglicemia, Atividade Motora.

INTRODUÇÃO

Devido ao alto índice da população idosa no mundo, algumas medidas para aperfeiçoar a qualidade de vida vêm sendo argumentadas através do desenvolvimento de políticas que auxiliem para um envelhecimento saudável. Alguns estudos apontam que, por volta de 2025, provavelmente o Brasil ocupará o sexto lugar no ranking dos países com elevado índice de idosos em todo planeta. Portanto, para se alcançar uma velhice saudável, e comprimir a morbidade, as metas são promover a saúde e garantir bem-estar durante a vida do indivíduo (TÁNNUS et al., 2016).

Em 1988, com a implementação do Sistema Único de Saúde (SUS), foram desenvolvidas no Brasil, políticas voltadas à promoção da saúde do idoso com o intuito de garantir que uma maior convivência em comunidade, próximo aos seus familiares.

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Mário Pontes Jucá-AL, mariliswanderley@hotmail.com;

² Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Mário Pontes Jucá - AL, karolinaferreirafs@gmail.com;

³ Professor orientador: Enf^a Mestre em Educação em Ciências e Saúde - UFRJ, simoestamyssa@gmail.com.

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa - PNSPI (2006) pretende proporcionar um envelhecimento saudável além de garantir a manutenção e melhoria da capacidade funcional dos idosos e prevenir patologias assim como também a recuperação da saúde dos que adoecem e a reabilitação daqueles que tiveram sua capacidade funcional comprometida, com o objetivo de garantir-lhes permanência no meio em que vivem, exercendo de forma independente suas funções na sociedade.

O envelhecimento tem um impacto grande na vida do idoso, devido as mudanças biológicas, físicas, psicológicas e sociais, fazendo que fiquem cada vez mais vulnerável a quedas, doenças crônicas e infectantes dentre outros problemas (NETO, 2018). Contudo, a PNSPI recomenda que o profissional de saúde estimule o idoso para a prática de atividade física para garantir a prevenção e recuperação funcional dessa população (BRITO, 2016).

A prática regular de atividade física tem por finalidade garantir e manter saúde e bem estar, oferecendo benefícios em longo prazo, como a melhora no condicionamento físico, garante um melhor funcionamento do aparelho cardiovascular, retarda a diminuição da densidade óssea, melhora a força, coordenação e equilíbrio, garantindo-lhe uma maior autonomia, além de contribuir para a saúde mental, diminuindo assim a morbimortalidade daqueles que criam o hábito de exercer diariamente essas atividades.

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), são processos patológicos que mais afetam indivíduos em todo o mundo, sendo responsáveis, no Brasil, por cerca de 72% das mortes, atingindo principalmente a população idosa, devido ao processo natural do envelhecimento (NETO, 2018).

No contexto das doenças cardiovasculares, o aumento da pressão arterial (hipertensão) é um importante fator de risco para as complicações cardíacas e cerebrovasculares. Normalmente é um distúrbio assintomático no qual o aumento anormal da pressão nas artérias eleva o risco de outras complicações metabólicas. Sua definição se dá pela pressão sistólica média em repouso de 140 mmHg ou mais e/ou pela pressão diastólica em repouso média de 90 mmHg ou mais (MACEDO, et al., 2017).

Existem diversas condições que favorecem para o surgimento da hipertensão arterial, que se classificam em fatores modificáveis e não modificáveis. Os modificáveis compreendem-se os hábitos sociais, uso de anticoncepcionais, consumo abusivo do tabaco e de bebidas alcoólicas, sedentarismo, obesidade, hábitos alimentares e estresse. Já entre os riscos não modificáveis consistem na idade, hereditariedade, sexo e raça (MACEDO, et al., 2017).

No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde apontou uma prevalência de 44,4% de hipertensão arterial dos 60 aos 64 anos; 52,7% dos 65 aos 74 anos e de 55,5% para aqueles com 75 anos ou mais (SOUZA et al., 2019). Além da hipertensão arterial existe uma outra patologia que comumente afeta os idosos devido o estilo de vida adotado por muitos deles, que é a chamada Diabetes Mellitus (DM).

O Diabetes Mellitus é um distúrbio metabólico crônico que tem como característica o comprometimento do metabolismo da glicose assim como de outros produtores de energia, podendo estar associado a uma variedade de complicações em órgãos essenciais para conservação da vida. O DM pode ser classificado em tipo I, sendo caracterizado pela deficiência absoluta de secreção de insulina, devido, principalmente, à destruição autoimune das células beta pancreáticas. O DM tipo II é mais comum e abrange de 85% a 90% do total de casos de diabetes e, geralmente, é diagnosticado após os 40 anos de idade, principalmente em indivíduos obesos (SILVA, 2018).

Diante do exposto surge um questionamento: de que forma as ações de educação em saúde pode contribuir para qualidade de vida de idosos hipertensos e/ou diabéticos? Pressupõe-se que a prática de atividade física contribui de forma positiva para o bem-estar e, consequentemente, a qualidade de vida desses indivíduos, melhorando os aspectos emocionais, elevando a autoestima e a energia para outras atividades, e do ponto de vista da mobilidade, a prática constante da atividade física melhora a flexibilidade, a postura e a resistência muscular.

Nessa perspectiva, o grupo de idosos diabéticos e/ou hipertensos estimula a consciência de risco do usuário, possibilitando uma reflexão sobre a importância da prática regular de atividade física no processo saúde-doença. Portanto, o trabalho tem como objetivo tratar sobre educação em saúde com foco em ações educativas, desenvolvidas em um ciclo semestral, em um grupo de idosos hipertensos e/ou diabéticos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no município de Maceió/AL, tendo a atividade física como fator fundamental para garantir uma melhor qualidade de vida.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, construído a partir da vivência no processo de formação e desenvolvimento um grupo de idosos hipertensos e/ou diabéticos, oriundo de um projeto entre a equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família 2 (NASF 2) em conjunto com uma Unidade básica de saúde (UBS) situada na cidade de Maceió/AL.

O projeto teve como cenário uma escola municipal que foi cedida para o desenvolvimento do projeto. A iniciativa foi uma parceria estabelecida entre a farmacêutica e os agentes de saúde da UBS com os profissionais de saúde do NASF 2 que apoia aquela região.

A experiência de formação do projeto ocorreu durante o período de outubro de 2019 a março de 2020, com intuito de avaliar os efeitos da atividade física rotineira e das orientações ofertadas através de ações em saúde, foi, portanto, conduzida pelas seguintes etapas: I - Formação da equipe de profissionais; II - Formação do grupo de idosos portadores de diabetes e/ou hipertensão na UBS Rosane Collor; III – Avaliação dos usuários idosos; IV – Atividade física e ações em saúde; V - Reavaliação dos usuários idosos;

No início do projeto o grupo contou com a participação de dezesseis usuários, idosos e portadores de diabetes e/ou hipertensão, porém, no decorrer dos encontros, quatro desses dezesseis abandonaram o projeto, o que totalizou uma média de doze participantes.

Sobre a etapa I: a equipe de profissionais foi constituída por uma farmacêutica e uma agente de saúde da UBS, uma docente voluntária de enfermagem e a equipe do NASF 2, composta por: duas fisioterapeutas, um educador físico, uma nutricionista, uma assistente social e um psicólogo. Cumpre ressaltar que ocorreu um planejamento prévio, entre a equipe do NASF 2 em articulação com os demais para a criação do projeto e a pactuação com a UBS, na qual o grupo foi implantado.

A etapa II foi composta pela formação do grupo de idosos, onde a agente de saúde captou os idosos que apresentavam diagnóstico confirmado de diabetes e/ou hipertensão, informou os usuários a respeito do projeto e articulou com eles junto à equipe um encontro para apresentação do projeto e início das avaliações. A avaliação foi de suma importância pois, serviu de parâmetro para que ao final do projeto pudesse ser observado se os objetivos almejados haviam sido alcançados.

Quanto à etapa III – Avaliação dos usuários idosos –, foram realizadas as avaliações dos usuários no primeiro encontro. Na oportunidade, foi iniciada também a educação em saúde através de palestras sobre as principais causas e complicações da diabetes e da hipertensão, além da pactuação de como iria proceder a rotina semanal de atividades (duas vezes por semana, no período da manhã a partir das 10 horas até às 11 horas).

Sobre a etapa IV: foi dividida em momentos de acolhimento, atividade física (em sua grande maioria), e palestras (incluindo também palestras motivacionais). Outra metodologia utilizada nesse momento foi a roda de conversa. Onde os usuários eram estimulados a apresentar a forma como gostariam de ser chamados, suas ocupações, seus interesses e

objetivos, suas limitações e, caso se sentissem confortáveis sua história com relação a aquisição da diabetes e/ou hipertensão.

No último momento – etapa V -, foram realizadas as reavaliações dos idosos, para que a equipe pudesse fazer o comparativo com a avaliação inicial e assim verificar os resultados obtidos ao final, sejam eles positivos ou negativos, após a inclusão da prática de atividade física na rotina desses idosos.

Em todas as atividades relatadas neste estudo, antes de suas execuções, o grupo de idosos foi acolhido com aferição de pressão arterial e glicemia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Levando em consideração que o envelhecimento humano é um fenômeno natural, social e irreversível, assim como o elevado número de idosos existente atualmente, existe a necessidade da adequação e preparo dos serviços de saúde, uma vez que a população idosa é grande usuária de serviços de saúde.

Como o envelhecimento causa diversas alterações biopsicossociais no ser humano acarretando em uma maior vulnerabilidade desses indivíduos, muitas patologias podem surgir e causar consideráveis limitações aos idosos. É diante desse cenário que os profissionais de saúde estarão inseridos, com intuito de promover saúde a esses idosos e fazer com que esse processo de envelhecimento seja ativo e o mais saudável possível, como recomendado nas políticas públicas de saúde.

Para tanto, são utilizadas estratégias para promover um envelhecimento saudável, as quais devem ser baseadas na educação em saúde, favorecendo a participação do indivíduo em grupos, proporcionando o aumento do controle de suas vidas e empodera-o para decidir sobre sua saúde.

A educação em saúde é um tipo de atividade desenvolvida por profissionais da área da saúde, dentre eles o enfermeiro, a qual estabelece a relação dialógico-reflexiva entre profissional e cliente visando a compreensão e a conscientização deste sobre sua saúde e a percepção como participante ativo na transformação de vida (MALLMANN et al., 2015).

Evidências científicas indicam que a participação de idosos em programas de atividades físicas é uma forma independente para reduzir e/ou prevenir uma série de declínios funcionais associados ao envelhecimento (SANTOS et al., 2020).

Restou comprovado, através deste projeto, que a prática regular de atividade física além de contribuir para o bem-estar provoca também mudanças fisiológicas e metabólicas, como por

exemplo a redução da pressão arterial. Além disso, verificou-se significativa melhora na saúde mental desses idosos, como por exemplo a melhora na autoestima.

No processo de envelhecimento a atividade física é fundamental para proporcionar benefícios físicos, psíquicos e sociais e, ainda, no tratamento e prevenção de doenças e na manutenção de capacidades, independência e combate ao sedentarismo. Com a atividade ideal para cada indivíduo pode-se reduzir as perdas no aspecto fisiológico e também problemas biopsicossociais. Com uma velhice ativa e saudável pode desfrutar com prazer de atividades na sociedade e realizar tarefas que realizava diariamente, pois a atividade física recupera e mantém a saúde (TEIXEIRA, 2019).

Corroboram Morais (2019) quando relata que os principais benefícios de um comportamento ativo do idoso podem ser classificados basicamente nas esferas biológica, psicológica e social, destacando-se, entre esses benefícios: aumento/manutenção da capacidade aeróbia, aumento/manutenção da massa muscular e redução da taxa de mortalidade total. Previne, também doenças crônicas, modificação da composição corporal em função da redução da massa gorda, prevenção/controla a diabetes tipo II e hipertensão arterial, redução da ocorrência de acidente vascular cerebral, da ocorrência de esquecimento, melhora da auto-estimar e da autoconfiança, diminuição da ansiedade e do estresse, melhora do estado de humor e da qualidade de vida.

Durante as atividades físicas foram realizados exercícios de alongamentos, mobilizações articulares, exercícios ativos livres, exercícios levemente resistidos, com cargas confeccionadas pelos próprios usuários (garrafa pet com areia), exercícios proprioceptivos, além de exercícios para melhoria da marcha, assim como do equilíbrio e coordenação, e exercícios para melhoria do condicionamento cardio-respiratório.

A realização diária de exercícios de força, e exercícios funcionais traz diversos benefícios quando aplicados em pessoas da terceira idade proporcionando uma melhor funcionalidade na marcha assim como um ganho do equilíbrio, da coordenação, da velocidade e da flexibilidade que são perdidos naturalmente nessa fase da vida (NASCIMENTO, 2019).

Para Lima (2019), a abordagem pode ser realizada em grupo, englobando atividades de alongamento, caminhada e exercícios para membros inferiores. Também são importantes orientações e treinos de marcha e a realização de exercícios de propriocepção.

Além da prática de atividade física foram realizadas ações sobre uma alimentação adequada, a importância de incluir a atividade física na rotina diária e os benefícios da atividade física para garantir uma boa saúde mental. Os encontros também foram marcados por palestras

motivacionais que trabalharam a saúde mental com intuito de fortalecer laços de amizades, resgatar a autoestima e interesse em garantir uma melhor qualidade de vida.

Dessa forma, entende-se que a qualidade de vida na terceira idade é importante para que se possa viver com qualidade. Para isso, é necessário incluir na rotina hábitos saudáveis diários e regular associado a uma alimentação equilibrada. Esses hábitos devem ser incluídos na vida do idoso o quanto antes, pois contribuem para a prevenção e retardo de doenças debilitantes como osteoporose, diabetes, hipertensão arterial e problemas cardiovasculares (SILVA, 2019).

A experiência vivenciada com o grupo de idosos permitiu reflexões pertinentes quanto à existência e atuação de programas assistenciais e grupos de convivência a essa faixa etária. É importante a realização de um trabalho multiprofissional de educação em saúde de idosos para que, assim, seja estimulado o desenvolvimento de suas habilidades cognitivas, motoras, emocionais e sociais.

Nessa perspectiva, a educação em saúde é compreendida como uma prática para a transformação no hábito de vida dos indivíduos e da coletividade e consequentemente, promover saúde e garantir qualidade de vida (MALLMANN et al., 2015).

Ainda nesse sentido, a educação em saúde é uma importante ferramenta para promoção do envelhecimento ativo, visto que é possível prevenir e controlar doenças, proporcionar atividade cognitiva, participação social e comportamentos de saúde. Assim, cabe a ela promover hábitos de vida saudáveis ao permitir a troca de conhecimentos e saberes e mobilizar recursos individuais e coletivos (SANTOS et al., 2020).

Desse modo, é importante destacar a relevância das práticas de educação em saúde quanto ao estímulo provocado no idoso na busca pela sua independência, autonomia e satisfação com a vida, onde se pode utilizar também o diálogo para a promoção da saúde.

Considerando a evolução no número de idosos, é possível apontar a importância do processo de envelhecimento ativo como ferramenta que visa garantir a qualidade de vida dos indivíduos. Destacado na PNSPI, o envelhecimento ativo busca ampliar horizontes para as pessoas com mais de 60 anos, proporcionando a estes um bem-estar social e de saúde (PEIXOTO, 2020).

A PNSPI, enfatiza que a saúde dos que estão na fase de envelhecimento não se pode resumir apenas ao cuidado e prevenção de agravos das doenças crônicas não transmissíveis, devendo o indivíduo ser olhado como um todo, atentando também para seu conforto físico e mental (BRASIL, 2006). Nesse cenário, novos formatos de cuidados voltados para esse público

vêm surgindo e se estabelecendo na rede de atenção à saúde, prevenindo complicações e melhorando as condições de saúde através de ações eficazes.

A partir dessas ações educativas desenvolvidas, pôde-se notar através da grande adesão dos idosos, a sensibilização e a percepção da importância de incluir a prática da atividade física no dia-dia, favorecendo, desta forma, uma melhora do seu bem estar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A execução das ações propostas ocorreu sem nenhum tipo de intercorrências, e deixou claro a importância de se promover esses tipos de atividades e o impacto que gerou positivamente para o público ao qual foi realizada. Evidenciou-se que o interesse, a curiosidade e a colaboração dos idosos facilitou a dinâmica das atividades e agregou os conhecimentos científico e popular a partir da interação entre profissionais e usuários.

Podemos perceber as mudanças no estilo de vida de alguns idosos a partir dos diagnósticos de hipertensão arterial e/ou diabetes mellitus, como a adesão da prática de atividade física e mudanças no padrão alimentar.

A vivência com o grupo de idosos fez com que a equipe de profissionais envolvidos percebesse as diferentes necessidades de cada indivíduo e trouxessem um novo olhar à atenção à saúde, mostrando a necessidade de considerar o ser humano de forma holística.

Levando em consideração o exposto, pode-se afirmar que as ações cumpriram seus objetivos de promoção de saúde e melhora da qualidade de vida dos idosos participantes. Assim, deve-se implementar ações baseadas nos princípios da educação em saúde condizentes com as necessidades dos idosos, pois é levando em consideração os conhecimentos, a cultura e o meio em que os idosos vivem que se obterão os resultados almejados com tal prática.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Portaria Nº 2.528 de 19 de outubro de 2006. Brasília, DF, 2006. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html. Acesso em: 18 agosto 2020.

BRITO, Kyonayra Quezia Duarte; MENEZES, Tarciana Nobre de; OLINDA, Ricardo Alves de. Incapacidade funcional: condições de saúde e prática de atividade física em idosos. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília , v. 69, n. 5, p. 825-832, Oct. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/reben/v69n5/0034-7167-reben-69-05-0825.pdf>. Acesso em: 08 agosto 2020.

LIMA, Michelle F. Análise dos efeitos do exercício físico aplicado aos pacientes com hipertensão arterial sistêmica e diabetes de mellitus assistidos pela equipe de estratégia saúde e família da cidade de Paracatu- MG. **Humanidades & Tecnologia em revista (FINOM)** - ISSN: 1809-1628. Ano XIII, vol. 16- Jan/Dez 2019. Disponível em: http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/683/493. Acesso em: 15 agosto 2020.

MACEDO, Joyce Lopes et al. Epidemiological profile of arterial hypertension in a maranhense municipal. **Portuguese ReonFacema**. 2017 Out-Dez. Disponível em: <http://www.facema.edu.br/ojs/index.php/ReOnFacema/article/view/250/148>. Acesso em: 10 de agosto 2020.

MALLMANN, Danielli G. et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, 20(6):1763-1772, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-1232015000601763&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 13 agosto 2020.

MORAIS, Julia de Melo. A percepção da imagem corporal e a influência da atividade física em idosos. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13783/1/21373516.pdf>. Acesso em: 20 agosto 2020.

NASCIMENTO, Ísis Cristine F. et al. Benefícios da prática de exercícios físicos na melhora da marcha em idosos. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 2, n. 1, p. 447-452, jan./fev. 2019. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/1022/892>. Acesso em: 14 agosto 2020.

PEIXOTO, Wesley Q. et al. A implementação de práticas de educação em saúde voltadas para grupo de idosos: um relato de experiência. *Braz. J. Hea. Rev.*, Curitiba, v. 3, n. 2, p.2074-2086 mar./apr. 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/7815/6778>>. Acesso em: 18 agosto 2020.

ROCHA NETO, Donato Pinheiro. A importância da atividade física na promoção da saúde e bem-estar do idoso: uma revisão de literatura. 2018. 34f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) - Centro de Formação de Professores, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, Brasil, 2018. Disponível em: <<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/8273>>. Acesso em: 21 agosto 2020.

SANTOS, Maciela F. et al. Atividade de promoção à saúde em um grupo de idosos. **Revista Em Extensão**, v. 19, n. 1, p. 136-144, 5 jun. 2020. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/50738>. Acesso em: 12 agosto 2020.

SILVA, Laurice A. et al. A importância da prática de exercícios físicos na terceira idade. **Revista Extensão**, 2009, v.3, n.1. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/extensao/article/view/1686/1125>. Acesso em: 13 agosto 2020.

SILVA, Rafael Santos et al. A importância da atividade física em idosos com diabetes: Revisão bibliográfica. **Revista diálogos em Saúde**. Volume 1 - Número 2 - jul/dez de 2018. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/213/190>. Acesso em: 09 de agosto 2020.

SOUZA, Ana Luiza Lima et al. Prevalência, Tratamento e Controle da Hipertensão Arterial em Idosos de uma Capital Brasileira. **Arq Bras Cardiol**. 2019. Disponível em: <https://publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/2019/v11203/pdf/11203012.pdf>. Acesso em: 12 de agosto 2020.

TÁNNUS, Rogério Assunção et al. Envelhecimento Saudável – Promoção de Saúde. In: CONGRESSO DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO DA UEG (CEPE), vol. 3, 2016, Goiás. **Anais...** Pirenópolis - Goiás, 2016.

TEIXEIRA, Daniela Brito. Percepção dos benefícios da atividade física e saúde dos idosos que participam do projeto caminhada orientada da UFT. 2019. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Tocantins, Miracema, 2019.

Disponível

em:

<http://200.129.179.47/bitstream/11612/1437/1/Daniela%20Brito%20Teixeira%20-%20TCC%20-%20Educa%20f%20adsica.pdf>. Acesso em: 13 agosto 2020.