

CORRIDA E CAMINHADA FELIZ!

Heloísa Aparecida dos Reis Gomes¹
Ana Carolina Carvalho Gomes²
Siomara Aparecida da Silva³

RESUMO

A prática de atividade e exercícios físicos tem origem no movimento, que está presente nas ações do ser humano, com a interação entre os sujeitos e o meio a sua volta, permitindo a manutenção da saúde e funcionalidade para realizar tarefas cotidianas. Em todas as fases da vida é necessário ações que acarretem o desenvolvimento e beneficie a qualidade de vida e saúde. No envelhecimento ocorre a diminuição da força, equilíbrio e agilidade, e faz-se importante a prática contínua de atividades que potencializem as perdas advindas desse processo. O objetivo do estudo foi conscientizar sobre os benefícios da prática de atividades e exercícios físicos regulares, orientadas pelo profissional de Educação Física, à saúde e qualidade de vida, principalmente dos idosos. A maioria dos participantes possuíam idade acima de 60 anos, sendo 17 indivíduos praticantes de caminhada, no campus da UFOP. Foi elaborada uma anamnese para conhecer o perfil dos participantes e o controle de frequência era determinado pela ficha de presença. Houve a elaboração de planilhas de caminhada e corrida de acordo com a individualidade dos participantes. Os dados foram digitalizados em tabelas do Microsoft Excel. Os resultados apresentam que muitos fazem uso de medicamentos para controle das dores e doenças, apontando também que parte dos sujeitos possuem sono ruim, distúrbios visuais e não fazem acompanhamento com um profissional de Educação Física. Conclui-se que a prática de atividades e exercícios regulares são importantes para um envelhecimento saudável, garantindo a qualidade de vida dos sujeitos.

Palavras-chave: Caminhada, Corrida, Orientação, Idosos, Saúde.

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto - UFOP, heloisa.gomes@aluno.ufop.edu.br;

² Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto - UFOP, ana.carvalho4@aluno.ufop.edu.br;

³ Professora Doutora adjunta da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto - siomarasilva@ufop.edu.br

INTRODUÇÃO

Sabe-se que há diversas possibilidades de interação entre os seres humanos e o ambiente a sua volta. Essa relação sofre influência do movimento, além de ser intensificada à medida que ocorre o crescimento e as adaptações dos indivíduos com o passar do tempo, desde a infância até a velhice. Vieira e Nascentes (2004) citam a Organização Mundial da Saúde – OMS (1963), na qual o envelhecimento é classificado em quatro fases: meia-idade: 45 a 59 anos; idoso (a): 60 a 74 anos; ancião: 75 a 90 anos e velhice extrema: 90 anos em diante.

Portanto, Lima e Delgado (2010) apontaram um acelerado e contínuo aumento da população idosa, no Brasil, devido ao aumento da expectativa de vida. Dados apresentados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2019) corroboram a isso, indicando o aumento no chamado índice de envelhecimento. Papaleo Neto e Brito (2002) citados por Silva (2017), Nahas (2006) e Fachine e Trompiere (2015), caracterizam esse processo por diversas mudanças e dependente de vários fatores, desde conceitos biológicos até dimensões cognitivas e psicológicas, sendo um processo com início na concepção e causando regressões funcionais ao longo do tempo. Respalhando tais dados, Fernandes *et al* (2017) e Camões *et al* (2016) apontam esse processo como um evento natural, complexo e dinâmico com maior evidência na fase mais avançada da idade.

A OMS (2015) no trabalho intitulado Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde afirmou que as condições e mudanças da sociedade permitiram uma adaptação por parte da população, no qual afirma que atualmente os idosos possuem uma melhor saúde do que seus antecessores. Tais fatores influenciam diretamente na percepção de autonomia quanto a necessidade de políticas públicas voltadas a essa parte da população. Como também apresenta que mesmo com essas melhorias e o aumento da expectativa de vida, principalmente nos países desenvolvidos, há pouca consistência nos dados encontrados para se ter uma ideia exata do nível de evolução encontrado.

Em um estudo Costa e Neri (2019), trouxeram dois tipos de atividades, físicas e sociais, que influenciam o processo de envelhecimento e podem demonstrar o quão ativos e independentes são os sujeitos. As atividades físicas, se referem as ações básicas da vida, como levantar da cama, ir de um cômodo a outro, entre outras. Já as sociais, são referentes a participação em reuniões, eventos entre os amigos, práticas de lazer e tarefas mais complexas.

Desse modo, para realização dos movimentos corporais e atividades do dia a dia, é necessário que ocorra um gasto de energia a partir de estímulos dos músculos esqueléticos na execução de atividades e exercícios físicos, que proporcionam diversos benefícios a saúde e

qualidade de vida do ser humano, como a manutenção da aptidão física. Com isso, exercício físico é caracterizado como uma atividade física planejada, sistematizada, estruturada e repetitiva, visando alcançar um determinado objetivo (CASPERSEN, 1985).

Um fator importante para adesão as práticas de atividades e exercícios físicos na velhice é referente a sociabilidade proporcionada pela convivência com outros indivíduos com características semelhantes, que buscam realizar as mesmas práticas. Costa e Neri (2019) apontam que a escolha para a prática ou não de atividades físicas depende de fatores como: idade, gênero e renda familiar, segundo esses autores a continuidade da prática é influenciada pela rotina e tipo de trabalho, bem como ao acesso a espaços e equipamentos para sua realização.

Assim, o campus UFOP possui uma perímetro circular com áreas planas e declives, que permite a realização de práticas como a caminhada e corrida. É possível observar que essas são as atividades mais buscadas por grande parte da população ouropretana, sendo destes muitos moradores do entorno da Universidade e alunos da própria instituição. Isso se deve também pelo baixo custo e pela facilidade realização de tais práticas, em que são excelentes meios para interação e alcances dos objetivos pessoais dos indivíduos, dentre outros fatores que permeiam a escolha e adesão. Prado *et al* (2019) apontam que aspectos como autosseleção da intensidade é importante para a continuidade das práticas, sofrendo interferência do chamado “Efeito manada”, no qual o indivíduo, de forma intrínseca e imperceptível muda seu ritmo de caminhada para se adequar a um grupo.

Partindo das necessidades do processo de envelhecimento, percebe-se a importância do acompanhamento por profissionais de Educação Física e a sistematização das práticas de exercícios para o público em questão, a fim de minimizar as perdas sofridas, como diminuição de força, equilíbrio, entre outras. Bem como, potencializar os benefícios à saúde e qualidade de vida advindos das mesmas.

Nesse sentido, o objetivo do projeto foi orientar a prática de caminhada e corrida dos indivíduos que utilizam o campus Morro do Cruzeiro da UFOP, permitindo que os próprios participantes pudessem acompanhar o seu progresso e se tornassem conscientes da importância das práticas de atividades e exercícios físicos orientadas. O intuito das intervenções foi auxiliar no controle de doenças, promover a melhoria na disposição, mobilidade, qualidade de vida e autoestima dos participantes, além da indicação e incentivo a realização de outras atividades e terem hábitos de vida mais saudáveis.

METODOLOGIA

Se trata de uma pesquisa de cunho qualitativo de acordo com Godoy (1995) citado por Neves (1996) que se apoia em dados quantitativos como fonte de informações para as tomadas de decisões qualitativas. Os cuidados éticos preservam o sigilo de informações de cada participante, garantindo o acesso restrito dos dados aos responsáveis pelo projeto e pela orientadora. O presente trabalho é resultado do projeto de extensão do curso de Educação Física, conduzido por membros do laboratório de Metodologia do Ensino dos Esportes – LAMEES, da Escola de Educação Física da UFOP, intitulado “Corrida e Caminhada Feliz!”. Inicialmente foi realizada uma pesquisa de campo a partir da inquietação sobre a orientação das práticas realizadas nessa região, com a observação das principais atividades praticadas pela população, sendo identificadas a caminhada e corrida. Também foram feitas abordagens a partir de entrevista semiestruturada, referente ao tempo de prática, indicação e possíveis motivos para a busca pelas atividades, além de se constatar se havia acompanhamento por profissional da Educação Física.

Durante a pesquisa e a tentativa de identificar o público alvo, foram produzidos materiais de divulgação com informações dos benefícios da caminhada e corrida e possíveis dias, horários e locais de realização das atividades. O projeto obteve apoio de duas empresas relacionadas a saúde da região (Studio Leandro Silva e do Armazém Fit Store), que contribuíram com a distribuição de brindes e confecção das camisas utilizadas por grande parte do grupo. O início do planejamento das ações foi feito a partir de estudos referentes a caminhada e corrida, sendo proporcionadas aos participantes práticas de alongamento, exercícios para melhoria da flexibilidade e equilíbrio, coordenação motora e relaxamento muscular direcionadas ao aparato locomotor.

No projeto participaram 17 indivíduos, sendo 16 mulheres e 1 homem, sendo a maioria com idade acima de 60 anos praticantes de caminhada. Inicialmente as ações aconteciam as terças e quintas-feiras nos períodos de manhã e tarde. Contudo, houve a necessidade de mudar os dias e horários do projeto para ocorrer somente nas manhãs de segunda a quinta, de 7 às 9 horas, no estacionamento da Escola de Minas – EMUFOP e em dias chuvosos, no Ginásio da Escola de Educação Física – EEFUFOP, de acordo com horário de maior fluxo e aderência dos indivíduos. Os alunos voluntários aplicavam as intervenções propostas com intuito de estimular a sociabilidade dos participantes com a realização de ações voltadas ao lazer, como uma manhã

de atividades seguida de um café interativo, no qual todos puderam contribuir de alguma forma, na qual também foi realizada uma roda de conversa.

Para conhecer o perfil dos participantes foi aplicada uma anamnese a fim de obter informações pessoais, como idade, estado civil e questões sobre uso de medicamentos, problemas de saúde, tais como diabetes, hipertensão, lesão de natureza articular ou muscular, problema cardíaco, distúrbios visuais, sono e práticas de atividade e exercício físico. Os dados foram transferidos para o programa Excel, para posterior análise e armazenados em softwares no próprio laboratório. O controle e frequência era realizado diariamente com uma ficha de presença contendo informações como nome, percurso através do mapeamento realizado dos espaços nos aplicativos Strava e Google Maps, bem como o tempo gasto por dia de prática contabilizado pelos próprios participantes e pelos alunos extensionistas.

O Strava é um aplicativo que permite a verificação do trajeto realizado de acordo com o tempo, permitindo obter o controle do desempenho com o planejamento do treino e a interação entre as pessoas que o utilizam. Já o Google Maps é uma ferramenta grátis para celulares que possibilita visualizar a localização via satélite e organizar a rota a percorrer. Também foram elaboradas planilhas de caminhada e corrida individualizadas a partir dos dados obtidos com a anamnese, visando alcances sobre os componentes da carga de treino segundo Weineck (1989), com o objetivo da continuidade do projeto e promoção da saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos dados obtidos na entrevista durante a realização da pesquisa de campo e pela aplicação da anamnese percebe-se que 12% dos indivíduos fazem uso de álcool pelo menos 2 vezes por semana e 12% fazem uso de tabaco (gráfico 1). Há 18% com níveis de pressão arterial elevada, 18% tem hipercolesterolemia. 12% participantes possuem problemas cardíacos e 24% possuem lesões em nível muscular e articular. Devido a esses acometimentos, 59% dos participantes fazem uso de medicamentos para controle das dores e doenças (gráfico 2).

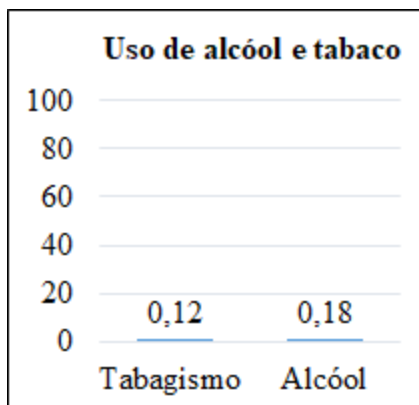


Gráfico 1: Análise do consumo de bebidas alcólicas e tabaco.

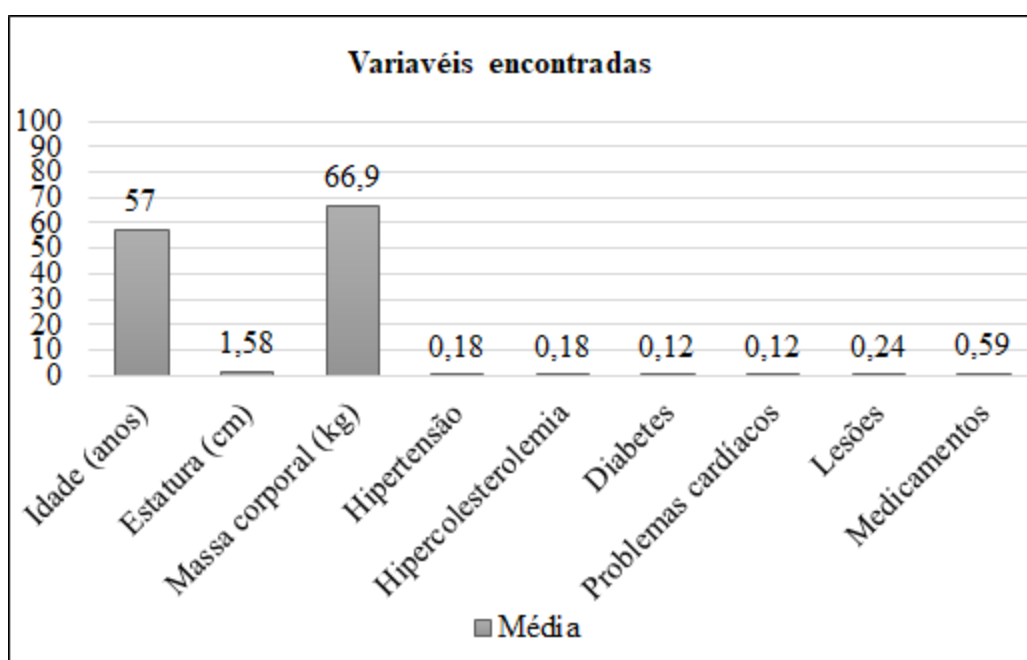


Gráfico 2: Resultado das variáveis encontradas a partir da anamnese.

Tais dados demonstram a importância de conhecer e entender os processos que ocorrem durante a vida para compreensão das necessidades desse público e trabalhar de acordo com os objetivos que são principalmente a melhora da qualidade de vida e saúde a partir da individualidade dos sujeitos. Nesse sentido, tem-se que o envelhecimento é caracterizado como um processo natural, gradual, irreversível e universal, que afeta todos os indivíduos de uma mesma espécie, provocando mudanças progressivas no organismo, como diminuição do equilíbrio e da mobilidade, capacidades fisiológicas e psicológicas (NAHAS, 2006). Contudo, a adoção por hábitos saudáveis pode contribuir positivamente para o envelhecimento com vigor.

Segundo Oliveira, Vinhas e Rabello (2020), o estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios para os idosos, sendo capaz de minimizar as perdas decorrentes do processo dessa

fase da vida. Assim, é muito importante a prática de atividades e exercícios físicos, uma vez que tornam o envelhecimento mais saudável e bem-sucedido, acarretando em alívio de dores, restauração do equilíbrio e redução de quedas, fortalecimento dos ossos, manutenção do peso corporal, controle da glicose sanguínea, melhora da saúde mental e do sono.

Outro dado importante identificado foi que 29% dos participantes (gráfico 3) afirmam ter o sono ruim. Resultado apresentado em um estudo de Santos *et al* (2019), no qual apontam diversos benefícios advindos das práticas de exercícios físicos, incluindo melhorias no sono na comparação pré e pós intervenção, no qual foram realizadas 12 semanas de caminhada supervisionada e orientada, em que os autores observaram uma redução da sonolência diurna, regulação da vigília e aumento da disposição para realização de atividades do dia a dia. Além disso, no presente estudo, 53% dos participantes (gráfico 3) possuem distúrbios visuais, que como aponta Carvalho *et al* (2017) possui influência direta na adesão as práticas de atividades e exercícios físicos. E somente 35% realizam outras atividades além da caminhada.

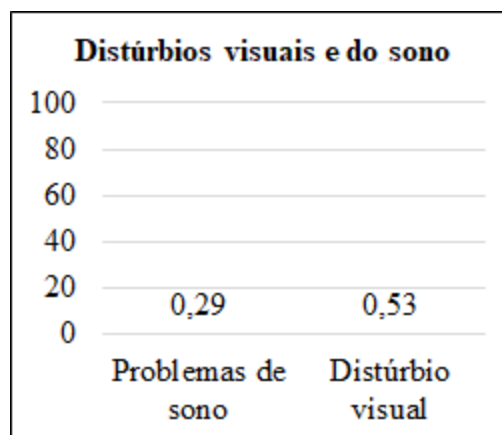


Gráfico 3: Resultados da análise da anamnese com os variáveis distúrbios visuais e de sono.

De acordo com os relatos dos participantes sobre as intervenções, foi possível notar que as continuidades das ações proporcionaram a diminuição de dores musculares sentidas no cotidiano, melhoria da saúde, como na manutenção e controle das doenças, e aumento da disposição para realização das atividades diárias. A continuidade foi percebida e checada na ficha de controle de presença, a qual demonstrou alto índice de presença por todos os participantes, além de ser identificada nos relatos dos mesmos.

Os relatos foram obtidos no final do ano de 2019, sendo transcritas pelos voluntários ao final das atividades, e as respostas foram alcançados após perguntar aos participantes sobre os benefícios que estavam adquirindo com as práticas e se sugeriam alguma melhoria na continuidade das ações, algumas das falas são apresentadas na tabela 1:

Falas dos participantes	
Participante 1	“Está sendo de grande importância para mim, acho que deve continuar, pois, melhorou muito. para mim tanto fisicamente como o relacionamento com as pessoas. Acho que está tudo ótimo.”
Participante 2	“Projeto deveria ter sempre, para contribuir com a comunidade. Tudo que vem fortalecer a nossa sociedade é bem vindo. Gostaria que não acabasse.”
Participante 3	“O projeto para mim esta sendo muito bom porque depois que eu comecei a minha vida melhorou muito graças a Deus. Porque eu tinha dia que eu ficava muito estressada mas depois que eu comecei a caminha e a fazer exercicios graças a deus melhorou muito eu espero com que continua no ano que vem se deus quiser.”

Tabela 1: Relatos dos participantes sobre as atividades realizadas.

Observou-se uma melhoria na sociabilidade dos sujeitos, os quais antes das intervenções caminhavam sozinhos e após o início do projeto começaram a interagir e caminhar com outras pessoas. Corroborando a isso, um estudo de Prado *et al* (2019) sobre a caminhada, caracteriza o “Efeito manada”, um processo no qual o indivíduo indiretamente altera seu próprio ritmo para acompanhar a intensidade imposta por um determinado grupo, demonstrando que os sujeitos preferem alterar sua cadência para se inserirem e sentirem pertencentes em algo, que consequentemente influencia na sua sociabilidade.

Com isso a prática de atividades e exercícios físicos regulares acarretam em melhorias na qualidade de vida e saúde dos idosos, possibilitando aquisição de independência e autonomia, e o desenvolvimento de capacidades funcionais que são de grande importância para realização de tarefas cotidianas. O treino de musculação, por exemplo, é um aliado para o aumento da massa muscular e densidade óssea, bem como ganhos de força muscular a fim de que os indivíduos tenham maior disposição, facilidade e segurança em suas atividades (BARROS *et al.* 2012). Silva (2011) citado por Nascimento (2019) traz que a realização de “exercícios com colchonetes, elásticos e cadeiras” baseados no “Pilates Solo” podem resultar em melhorias da marcha e no equilíbrio, mostrando que diversos tipos de práticas são benéficas a essa população.

Nascimento (2019) também destaca que a prática de exercícios como a caminhada, corrida e a dança acarretam em benefícios na velocidade e no equilíbrio. Corroborando a seus achados Carvalho *et al* (2017) também falam da importância das práticas nessa fase da vida, apontando alguns motivos para a inatividade física, sendo estes a falta de interesse, seguida dos acometimentos visuais, dores e por último a falta de companhia. Além disso, os autores trazem

um dado alarmante, o qual aponta que dos 383 participantes de sua pesquisa, quase metade, ou seja, cerca de 191 indivíduos da sua amostra, realizava as práticas sem acompanhamento profissional.

A partir deste estudo percebeu-se que o campus da UFOP é muito utilizado pela população para práticas de caminhada e corrida, tendo em vista que o local pode ser uma das poucas áreas planas na cidade, bem como pela gratuidade e ser ao ar livre. Nesse sentido, tais atividades proporcionam a autonomia na escolha pelos melhores horários de práticas, permitindo melhorias na saúde e qualidade de vida, disposição para tarefas cotidianas, auxiliando no tratamento e controle de doenças, como diabetes, hipertensão entre outras.

Além disso foi possível notar que a busca pela corrida e caminhada se dão por motivos de saúde e estéticos, como a perda de peso e melhoria na autoestima, sendo influenciados pela procura de hábitos de vida mais saudáveis, como a procura por práticas de exercícios físicos sistematizados. Entretanto, as práticas não são orientadas por profissionais da Educação Física, assim, percebe-se a importância do direcionamento e acompanhamento adequado das práticas para garantir a obtenção de ganhos, e concedendo oportunidade aos próprios indivíduos para acompanhar seu progresso, através do controle do tempo e do número de voltas realizadas, além de se conscientizarem da importância das atividades e exercícios físicos.

As melhorias citadas pelos próprios participantes e sua alegria na continuidade das ações demonstra a importância da sistematização e continuidade das práticas, estimulando novos estudos e melhorando a busca por maiores alcances com relação a planilhas dessas modalidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão “Corrida e Caminhada Feliz!” buscou conscientizar os indivíduos que utilizam do campus para se exercitar acerca dos benefícios da orientação das práticas de caminhada e corrida. Para isso, foram realizados estudos acerca destas atividades, bem como a estruturação das planilhas de treino e controle dos participantes, visando acompanhamento das práticas, a melhoria da qualidade de vida e saúde dos participantes a partir do direcionamento do futuro profissional de Educação Física, sob orientação da coordenadora.

As ações realizadas foram importantes para os participantes, os quais perceberam a importância das práticas contínuas para o bem-estar dos mesmos, que relataram sobre os benefícios que essas atividades podem proporcionar, como disposição nas atividades cotidianas, manutenção da saúde, prazer, sociabilidade e diminuição de dores. Além disso, as

atividades permitem que os graduandos envolvidos utilizem do conhecimento teórico-prático adquirido em sala de aula, vivenciando os conteúdos nas intervenções propostas, ampliar suas experiências e permitindo que os mesmos tenham contato com uma possível área de atuação futura.

Conclui-se que o projeto assume papel importante para motivar a adesão dos participantes na continuidade das práticas, no incentivo a participação de outras intervenções até mesmo no Campus da própria Universidade. Além disso a socialização foi um fator identificado após as intervenções e está diretamente ligado a motivação dos sujeitos. E que a adoção por hábitos saudáveis proporciona muitos benefícios ao processo de envelhecimento, no qual as atividades e exercícios físicos são capazes de minimizar os efeitos negativos que podem ser adquiridos nessa fase, principalmente com a não realização de exercícios físicos e potencializar os ganhos e manutenção dos pontos positivos. Dessa forma, é de suma importância o acompanhamento por profissionais e sistematização das práticas.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Ouro Preto – Proex; Ao Estúdio Leandro Silva e Armazém Fit Store pelo apoio. A todos os participantes. Aos alunos do Laboratório de Metodologia do Ensino dos Esportes que contribuíram e contribuem com as ações do projeto; E a todos que indiretamente ajudaram no processo de construção desse trabalho.

REFERÊNCIAS

BARROS, T. V. P.; SOUZA, S. M. P.; OLIVEIRA NETO, M. F.; DIAS, J. L. Estudo treinamento resistido na força dos membros inferiores em idosos. **Revista Digital Buenos Aires**. 17 (175), 2012.

CAMÕES, M. *et al.* Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. **Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.

CARVALHO, D. A. *et al.* Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017.

CASPERSEN, C. J. *et al.* Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health rep*, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

COSTA, T. B.; NERI, A. L. Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros: dados do Estudo FIBRA. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, p. 190022, 2019.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 20, 2015.

FERNANDES, A. M. B. L. *et al.* Efeitos da prática de exercício físico sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos. **Fisioterapia em Movimento**, v. 25, n. 4, 2017.

Google Maps. Disponível em: < https://cloud.google.com/maps-platform/routes/?hl=pt&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=FY18-Q2-global-demandgen-paidsearchonnetworkhouseads-csmaps_contactsal_saf&utm_content=text-ad-none-none-DEV_c-CRE_320067022517 > Acesso em 02 de set. de 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Idosos indicam caminhos para uma melhor idade. **Revista Retratos**. 2019.

LIMA, A. P.; DELGADO, E. I. **A melhor idade do Brasil**: aspectos biopsicossociais decorrentes do processo de envelhecimento. *ACTA Brasileira do Movimento Humano*, v. 1, n. 2, 2010.

NASCIMENTO, I. C. F. *et al.* Benefícios da prática de exercícios físicos na melhora da marcha em idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 1, p. 447-452, 2019.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Editora Medigraf, 4º edição 2006.

NEVES, J. L. Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. **Caderno de pesquisas em administração, São Paulo**, v. 1, n. 3, p. 1-5, 1996.

OLIVEIRA, J. C.; VINHAS, W.; RABELLO, L. G.. **Benefícios do exercício físico regular para idosos/Benefits Of Regular Physical Exercise For Elderly**. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 3, p. 15496-15504, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Estados Unidos, v. 30, p. 9, 2015.

PRADO, R. C. R. *et al.* Exercício com intensidade autoselecionada para idosos: implicações do afeto em aulas comunitárias. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1-7, 2019.

SANTOS S.; Dilton *et al.* Glicemia e qualidade do sono em idosos participantes de um programa de exercício físico: estudo piloto. **Motricidade**, v. 15, p. 164-170, 2019.

SILVA, V. G . **Efeitos de um programa de atividade física na coordenação motora de idosos**. Universidade estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde. 2017.

Strava 2020. Disponível em: <[https://viivaassessoria.com/como-usar-o-strava-para-ajudar-no-seu-treino/](https://viivaassessoria.com/como-usar-o-strava-para-ajudar-no-seu-treino)>. Acesso em: 02 de set. de 2020.

VIEIRA, T. R.; NASCENTES, C. **O idoso, a publicidade e o Direito do Consumidor**. Jus Navigandi, Teresina, ano, v. 8, 2004.

WEINECK, J. **Manual de Treinamento Esportivo**. 2ª edição. São Paulo: Editora Manole, 1989.