

A IMPORTÂNCIA DOS GRUPOS DE CONVIVÊNCIA PARA A ADESÃO DE IDOSOS A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Merillane Dias de Oliveira ¹
Ivna Leonia Soares Santos ²
Maria do Socorro Alves Melo ³

RESUMO

Grupos de convivência são organizações socioculturais idealizadas para vivências exclusiva para ofertar lazer de qualidade ao público idoso, promovendo alternativas de sociabilização, monitoramento e debates sobre os direitos e atuação nos papéis sociais desenvolvendo e articulando estratégias coletivas para lidar com as dificuldades emocionais, sendo possível desenvolver a criatividade e aprender novas habilidades que colaborem para a manutenção ou inserção a uma vida saudável. Este trabalho tem o objetivo de compreender qual a importância que grupos de convivência exercem na inclusão e permanência de idosos em programas de atividade física. Foi realizada uma pesquisa de cunho descritivo exploratório nas plataformas de busca acadêmica *Scielo* e *BVSaúde* entre os anos de 2017 a 2021, serão apresentadas em uma revisão narrativa os principais aspectos científicos dos achados teóricos incorporado a discussão. Com isso, foi possível compreender que os grupos de convivências são importantes para a socialização dos idosos com problemas familiares e patológicos, onde através de conversas e vivências ocorrem incentivo tanto da equipe profissional de assistência como dos próprios frequentastes a atividade física, sendo utilizada por vezes como recurso terapêutico para melhoria de aspectos relacionados a imagem corporal e em primeiro plano à saúde. Os motivos que levam a adesão aos grupos de convivências em sua maioria são por distanciamento e solidão. Dados relacionados a frequência nas atividades dos grupos de convivência apontam que quanto mais se participa mais o idoso evolui em aspectos socioculturais e consequentemente no bem-estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade física para idoso; Grupo de apoio; Saúde da pessoa idosa.

INTRODUÇÃO

Devido ao constante aumento no número da população idosa no Brasil, faz-se necessário políticas e programas de atenção à saúde para o preparo do cuidado dessa população idosa que cresce rapidamente (NOGUEIRA *et al.*, 2013). Caso não seja implementado soluções de saúde preventivas, haverá grandes despesas para tratamento hospitalares, sendo então como prioridade implementação e emprego de recursos para manutenção de modelos, projetos ou métodos de enfrentamento ao problema (LEITE *et al.*, 2012; SCHOFFEN; SANTOS, 2018).

¹ Graduada em Educação Física Licenciatura, Graduanda do Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, meryllanediass02@gmail.com;

² Graduanda pelo Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, ivna.santos@aluno.uepb.edu.br;

³ Graduanda pelo Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, maria.socorro.melo@aluno.uepb.edu.br.

No final dos anos 2000 e início dos anos 2010, os grupos de convivência tornou-se uma alternativa, onde de início os idosos buscam esses grupos para melhoria de problemas de saúde mental e física, com o decorrer do desenvolvimento das atividades, aparecem novas: viagens e atividades ocupacionais e lúdicas (WICHMANN *et al.*, 2013). Alguns autores realizaram pesquisas para caracterização dos grupos sociais que frequentam os grupos de convivências, também se encontram pesquisas sobre perfil epidemiológico ou demográfico dos idosos que participam de grupos de convivência (BARRETO *et al.*, 2003; RAMOS, 2003).

Optando por abordar uma ótica a respeito da prática de atividades físicas, este trabalho de trata de uma pesquisa bibliográfica descritiva com o objetivo de compreender qual a importância que grupos de convivência exercem na inclusão e permanência de idosos em programas de atividade física. Além de, identificar se a permanência nesses grupos incentiva ou não na continuidade da prática de atividades físicas e mencionar quais os benefícios que a permanência nesses grupos traz ao idoso.

Dias (2018) destaca que existem quatro fatores determinantes para que o idoso realize adesão a um programa de atividade física, sendo eles: os determinantes pessoais, os determinantes psicológicos e de ordem comportamental, os determinantes sociais e por fim os determinantes ambientais. Não há apenas um fator que conduza o idoso a realizar determinada atividade física e sim sempre um conjunto de fatores reais que culminam na procura da melhoria da saúde e bem estar físico.

METODOLOGIA

O caminho escolhido para se chegar ao final da pesquisa proposta, indicando a escolha teórica realizada pelo pesquisador para abordar o objeto de estudo é a metodologia da pesquisa (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). Portanto, se trata de uma pesquisa exploratória partindo de uma revisão bibliográfica apresentando os resultados de modo narrativo, com a intenção de analisar proposições sobre as diferentes visões sobre a temática analisada (GIL, 2007).

Utilizando de duas plataformas de buscas acadêmicas *online*, o Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), o levantamento teórico foi realizado utilizando filtros para delimitação em relação a temática de modo isolado – “grupos de convivência”, “atividade física”, “idosos”, “adesão” – e filtro para delimitação dos anos das publicações – 2017 a 2021. Os achados teóricos, passaram por tratamento literário através de fichamento com foco em apresentar e discutir o objetivo geral, o método, os principais resultados e caso necessário, a conclusão de cada autoria.



REFERENCIAL TEÓRICO

“De acordo com a Organização Mundial de Saúde, existem cinco fatores que podem influenciar as pessoas a terem uma adesão ao autocuidado, que são: as características pessoais, condições financeiras, culturais, aspectos doenças, equipe de saúde e profissionais envolvidos”. (BOAS *et al.*, 2011 *apud* ROCHA NETO, 2018, p. 21). Ribeiro *et al.* (2012 *apud* DICLEMANTE; NORCROSSET, 1992) mencionam que para a adesão a prática de atividade física o indivíduo passa por cinco fases: “a) pré-contemplação; b) contemplação; c) preparação; d) ação e e) manutenção”.

Para Picorelli *et al.* (2015) a relação de uma adesão a um programa de atividades física está na divisão do número de sessões totais pelo número de sessões sugeridas, onde alguns estudos revelam que esta relação para idosos não têm surtido bons resultados, pois 50% do público acabam interrompendo a prática antes de completar seis meses. Ribeiro *et al.* (2012) destaca que a modificação de comportamento é particular e que os idosos devem ser mantidos em constantes incentivos para que se sintam aptos a mudar e desfrutar o melhor de uma vida saudável.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que todos os idosos (65 anos ou mais) devem praticar atividade física regular por pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade, ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ao longo da semana (CAMARGO; AÑEZ, 2020). Seguem ainda recomendações para que se tenham benefícios adicionais à saúde onde pelo menos dois dias na semana, os idosos devem realizar atividades de fortalecimento muscular e praticar pelo menos três dias na semana atividades que correspondam a multicomponentes do equilíbrio funcional (CAMARGO; AÑEZ, 2020).

Para melhor aprofundamento dos caminhos conceituais, faz-se importante mencionar as variáveis ou fatores condicionantes comuns que diversos autores atribuem como sendo decisivos ou não para que idosos busquem adesão a um novo estilo de vida. Logo, além das variáveis biopsicossociais que levam ou não indivíduos a praticar uma atividade física, as variáveis relacionadas ao ambiente como por exemplo, a dependência de transporte público, local apropriado para a prática, a organização e relação entre aluno e profissional de Educação Física também podem colaborar na decisão de ingressar ou desistir de um programa de atividades físicas (DIAS, 2018).

Como condicionantes pessoais temos: redução da pressão arterial e da gordura corporal, aumento de massa muscular, diminuição dos sintomas de depressão, aumento nas

relações interpessoais e melhoria da autoestima (BÖRJESSON *et al.*, 2016; ROSSI *et al.*, 2016; TRANCOSO; FARINATTI, 2017; SCHUCH *et al.*, 2016; MEHRA *et al.*, 2016; KHAZAE-POOL *et al.*, 2015).

Os condicionantes de ordem psicológica e comportamental, tem-se a autoeficácia que compreende a crença que o indivíduo tem em realizar e manter-se em uma atividade (BANDURA, 1977). Presença de patologias, deficiência e limitações também são fatores condicionantes (DIAS, 2018). Os condicionantes ambientais sociais, tem-se o apoio social relacionado a atenção integral à saúde do idoso (GUEDES *et al.*, 2017), relacionado também a aspectos financeiros, convivência familiar e ciclos de amizade, onde Smith *et al.*, (2017) destaca que quanto maior o suporte social dos membros familiares, maior será a tendência para prática de atividades físicas.

Quanto aos condicionantes ambientais físicos, estão fortemente associados a ausência de um local e de equipamento adequados, fatores climáticos, falta de conhecimento sobre as atividades físicas, mitos sobre lesões e repouso, seguidos de condição de saúde e vontade de praticar (DIAS, 2018). Esses e outros fatores condicionantes influenciam diretamente na escolha dos idosos em se integrar ou não em um programa de atividade física bem como a sua permanência ou desistência.

De modo geral, os grupos de convivência são métodos de interação e inclusão social de idosos aposentados ou não, que no auge dos anos 2000 se encontravam inválidos sob a luz da sociedade funcional e diante dos avanços da modernização da sociedade. Com o objetivo de estimular os participantes, melhorar a autoestima, a qualidade de vida, o humor e promover uma inclusão social (ALMEIDA *et al.*, 2010).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As plataformas de buscas geraram cerca de 43 resultados, após aplicação do filtro de ano de publicação (2017-2021), análise do título e tratamento literário, seis achados literários se enquadraram no objetivo deste trabalho, conforme Quadro 1.

Quadro 1 – Resultados da pesquisa literária

Título	Autoria	Ano
Percepção de idosos praticantes de atividades físicas em grupo de convivência sobre sua saúde	BIANCHINI <i>et al.</i>	2018
Nível de atividade física de idosos participantes de grupo de convivência e fatores associados	SANTOS <i>et al.</i>	2019

Continua

A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo	GLIDDEN <i>et al.</i>	2019
Satisfação com a vida e atitudes em relação à velhice de idosos frequentadores de centros de convivência em função do nível de atividade física	OLIVEIRA <i>et al.</i>	2020
A prática de atividades e exercícios físicos realizados por idosos que frequentam um programa municipal de convivência e o papel do profissional de educação física nesse contexto: um relato de experiência	MORAES; PINA; LIMA	2020
Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros	SOCOLOSKI <i>et al.</i>	2021

Fonte: elaborado pelas autoras (2022).

Bianchini *et al.* (2018) na pesquisa qualitativa com nove idosos acompanhados por um grupo de idosos no município de Vale do Taquari – RS, utilizou como instrumento de coleta de dados uma entrevista e observações das atividades desse grupo. Foi possível constatar que, a maioria dos idosos participam do grupo há sete anos, construíram novas amizades, o grupo de convivência acabaram formando uma organização social que estimula uma vida saudável a partir de mudanças na qualidade de vida após o ingresso ao grupo de convivência, sendo uma das mudanças mais elencadas pelos participantes, a prática de exercício físico, onde foi possível reconhecer e aprender a lidar com suas limitações físicas, tornar o corpo flexível, ser mais ativo e saudável.

Santos *et al.* (2019) dá destaque em seu estudo transversal, utilizando também de um questionário com 49 idosos de ambos os sexos, onde ao analisar variáveis de ordem sociodemográfica e relacioná-las ao nível de atividade física, foi possível constatar que, os homens estavam mais ativos do que as mulheres, pouca prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e bom estado de saúde apesar de quase metade dos participantes apresentarem sobrepeso. Os participantes informaram que desde o ingresso ao grupo de convivência e a decisão em participar da prática de atividade física, foi percebido melhorias na capacidade funcional e na qualidade de vida.

Segundo Glidden *et al.* (2019), idosos que participam de grupos de convivência acabam tomando novas decisões que melhoram a qualidade de vida, que contribuem para um envelhecimento ativo e inclusão social. Na pesquisa com 62 idosos de ambos os sexos, foram avaliados por uma Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS), por uma Escala de Otimismo (LOT) e por um questionário sociodemográfico e participativo. Com isso, os autores concluíram que, os idosos analisados apresentaram níveis satisfatório de otimismo que em determinado momento os levaram a procurar algumas práticas de atividades físicas.

Oliveira *et al.* (2020) destaca em seu estudo que os 133 idosos participantes da pesquisa através da Escala para Avaliação das Atitudes em Relação a Velhice e o IPAQ (versão curta) revelou que, os idosos ativos possuem mais satisfação com a vida e apresentam mais



sentimentos de apreensão em relação ao futuro quando comparados aos idosos não ativos, chegando a conclusão então de que a prática regular de atividade física é um contribuinte forte nos indicativos de satisfação com a vida dos idosos.

O estudo realizado por Moraes, Pina e Lima (2020) constatou que no grupo de idosos do Programa Conviver, a inserção de atividades físicas na programação de atividades do programa, se faz necessária tanto pelos idosos já sentirem esta necessidade, quanto pelos benefícios que cientificamente são relatados para essa população. Os autores elencam ainda a importância que o profissional de Educação Física tem para a integração da equipe multiprofissional em grupos de convivência de idosos.

Socoloski *et al.* (2021) por uma ótica de analisar quais as barreiras que privam idosos de praticar atividades físicas por meio de uma revisão de escopo de pesquisas brasileiras, revela que foram encontradas 31 barreiras, sendo as mais mencionadas do tipo “Barreiras Interpessoais”, como por exemplo problemas de saúde: dores ou lesões pré-existentes. Além de outras barreiras como, problemas relacionados a segurança, medo de queda e sentimento de incapacidade para iniciar uma atividade física. Quando relacionado aos resultados apresentados por Bianchini *et al.* (2018), nota-se que com o passar dos anos desde a entrada do idoso no grupo de convivência ou até mesmo antes de sua entrada, ofertar ou incentivar que os mesmos pratiquem uma ou mais atividades físicas torna-se uma realidade comum.

Seja para desenvolver ações motoras ou para iniciar ou dar continuidade ao processo de melhoria de qualidade de vida e ingresso a um modelo de envelhecimento saudável, os grupos de convivência para idosos são muito importantes, pois as programações convergem em benefícios sociais, psicológicos e físicos quando mencionado de forma geral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista os resultados apresentados, foi possível compreender que a participação de idosos em grupos de convivência convergem em mudanças de hábitos, tornando o idoso que por vezes se sentia inseguro ou incapaz de realizar ou não ter motivos para aderir a prática de atividade física, em de fato praticá-las. Percebe-se que alguns grupos já constam em sua programação a prática de atividade física, porém em sua grande maioria não é de cunho obrigatório, onde a depender dos fatores condicionantes o idoso sinte-se ou não em consonância a participar da atividade física seja ela já ofertada no grupo de convivência ou quando o mesmo busca como atividade complementar.



Esta pesquisa é de grande contribuição empírica para a comunidade científica de Educação Física para Idosos e Grupos Especiais, por tratar de uma temática que por vezes ainda é pouco desempenhada no sistema público de saúde, porém nota-se o quão importante é para a prevenção e tratamento de inúmeras patologias do envelhecimento e que ainda carrega muitos mitos e preconceitos. Por fim, se faz importante a realização de novas pesquisas para aprofundamento da temática.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, E. A. et al. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. **Ver Bras Geriatr Gerontol**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 435-444, 2010. Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/pdf/rbgg/v13n3/v13n3a10.pdf>. Acesso em: 19 mai. 2022.
- BANDURA, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioural change. **Psychological Review**, v. 84, n. 2, p. 191-215, 1977. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1977-25733-001>. Acesso em: 22 mai. 2022.
- BARRETO, Kátia Magdala Lima et al. Perfil sócio epidemiológico demográfico das mulheres idosas da Universidade Aberta à Terceira Idade no Estado de Pernambuco. **Revista Brasileira Saúde Mater Infantil**, Recife, v. 3, n. 3, p. 339-354, jul./set. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/gQNW6b9n9mmSSnPdk8ghTcb/?lang=pt>. Acesso em: 13 abr. 2022.
- BIANCHINI, Fernanda et al. Percepção de idosos participantes de atividades físicas em grupos de convivência sobre sua saúde. **REVISTA ESPAÇO CIÊNCIA & SAÚDE**, Cruz Alta – RS, v. 6, n. 2, p. 88-96, dez. 2018. Disponível em: <https://www.revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/saude/article/download/117/57/#>. Acesso em: 13 abr. 2022.
- BOAS, Lilian Cristiane Gomes Villas et al. Adesão à dieta e ao exercício físico das pessoas com diabetes mellitus. **Texto & Contexto – Enfermagem**, [online], v. 20, n. 2, p. 272-279, 2011. Disponível em: http://old.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072011000200008&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 16 abr. 2022.
- BÖRJESSON, M. et al. Physical activity and exercise lower blood pressure in individuals with hypertension: narrative review of 27 RCTs. **Br J Sports Med**, v. 50, n. 6, p. 356-361, mar. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26787705/>. Acesso em: 14 abr. 2022.
- CAMARGO, Edina Maria de; AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2022.



CASTRO E BORGES, Paula Lutiene de. et al. Perfil de idosos frequentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 12, p. 2798-2808, dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/NvsBRcxm5tDXSwMwRgw3KJS/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2022.

DIAS, Milena Fernandez. **Fatores que contribuem para adesão e desistência de um programa de atividades físicas para idosos**. 2018. 107 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília. 2021. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/41730>. Acesso em: 19 mai. 2022.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo (orgs.) **Métodos de pesquisa**. Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIL. A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GLIDDEN, Rosina Forteski et al. A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 39, n. 97, p. 261-275, jul./dez. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2019000200011. Acesso em: 13 abr. 2022.

GUEDES, M. B. O. G. et al. Apoio social e o cuidado integral à saúde do idoso. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 4, p. 1185-1204, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/6Y9mMDxxqzzT8Lzww7tXW7N/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 mai. 2022.

KHAZAEE-POOL, M. et al. Effects of physical exercise programme on happiness among older people. **Journal of Psychiatric and mental health nursing**, v. 22, n. 1, p. 47-57, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25492721/>. Acesso em: 15 abr. 2022.

LEITE, Marinês Tambara et al. Qualidade de vida e nível de pessoas idosas participantes de grupos de convivência. **Rev Bras Geriatr Gerontol**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 481-492, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j~rbgg/a/jnTkT3btSdFTTpJDZvF3ZTH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2022.

MEHRA, S. et al. Attitudes of older adults in a group-based exercise program toward a blended intervention: a focus-group study. **Frontiers in psychology**, v. 7, n. 22, p. 1827, nov. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27920744/>. Acesso em: 17 mai. 2022.

MORAES, Walkiria Gomes de; PINA, Lucas Zanon; LIMA, Waldecir Paula. A prática de atividades e exercícios físicos realizados por idosos que frequentam um programa municipal de convivência e o papel do profissional de educação física nesse contexto: relato de experiência. **Revista Corpoconsciência**, [S. l.], v. 24, n. 3, p. 121-130, 2020. Disponível em:



<https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/11369>. Acesso em: 13 abr. 2022.

NOGUEIRA, Alyne Leite Gomes et al. Therapeutic factors in a group of health promotion for the elderly. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo, v. 47, n. 6, p. 1352-1358, dec. 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24626361/>. Acesso em: 16 mai. 2022.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al. Satisfação com a vida e atitudes em relação à velhice de idosos frequentadores de centros de convivência em função do nível de atividade física. **Revista Psicologia e Saúde**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 49-60, jan./abr. 2020. DOI: 10.20435/pssa.v12i1.759. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/6098/609864065004/609864065004.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2022.

PICORELLI, Alexandra Miranda Assumpção et al. Adesão de idosas a um programa de exercícios domiciliares pós-treinamento ambulatorial. **Fisioterapia e Pesquisa**, [S. l.], v. 22, n. 3, p. 291-308, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/108395>. Acesso em: 14 mai. 2022.

RAMOS, L. R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: projeto Epidoso, São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**. Escola de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, v. 19, n. 3, p. 793-797, 2003. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/1757>. Acesso em: 11 mai. 2022.

RIBEIRO, José Antonio Bicca et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/1274>. Acesso em: 19 abr. 2022.

ROCHA NETO, Donato Pinheiro. **A importância da atividade física na promoção da saúde e bem-estar do idoso**: uma revisão de literatura. 2018. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Unidade Acadêmica de Enfermagem, Centro de Formação de Professores, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, 2018. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/riufcg/8273/DONATO%20PINHEIRO%20ROCHA%20NETO.%20TCC.%20BACHARELADO%20EM%20ENFERMAGEM.%202018.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Acesso em: 12 mai. 2022.

ROSSI, F. E. et al. Combined training (aerobic plus strength) potentiates a reduction in body fat but demonstrates no difference on the lipid profile in postmenopausal women when compared with aerobic training with a similar training load. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 30, n. 1, p. 226-234, jan. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26038818/>. Acesso em: 13 mai. 2022.

SANTOS, Larissa Pereira et al. Nível de atividade física de idosos participantes de grupo de convivência e fatores associados. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do**



Exercício, São Paulo, v. 13, n. 83, p. 459-466, ago. 2019. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1690>. Acesso em: 13 abr. 2022.

SCHOFFEN, Lilia Lopes; SANTOS, Walquíria Lene dos. A importância dos grupos de convivência para idosos como instrumento para manutenção da saúde. **Rev Cient. Sena Aires**, [s. l.], v. 7, n. 3, p. 160-170, 2018. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/317>. Acesso em: 11 abr. 2022.

SCHUCH, F. B. et al. Exercise for depression in older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials adjusting for publication bias. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 38, n. 3, p. 274-254, jul./sep., 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27611903/>. Acesso em: 11 abr. 2022.

SERBIM, Andreivna Kharenine; FIGUEIREDO, Ana Elizabeth Prado Lima. Qualidade de vida de idosos em um grupo de convivência. **Scientia Medica**, Porto Alegre, v. 21, n. 4, p. 166-172, 2011. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/scientiamedica/article/download/9405/7236/0>. Acesso em: 11 mar. 2022.

SMITH, M. et al. Systematic literature review of built environment effects on physical activity and active transport-an update and new findings on health equity. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p. 158-182, nov. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29145884/>. Acesso em: 14 abr. 2022.

SOCOLOSKI, Thiego da Silva et al. Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.l.], v. 26, [s. n.], p. 1-8, 2021. DOI: 10.12820/rbafs.26e0208. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14580>. Acesso em: 13 abr. 2022.

TRANCOSO, E. S. F.; FARINATTI, P. T. V. Efeitos de 12 semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de mulheres com mais de 60 anos de idade. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 220-229, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/138746>. Acesso em: 23 mai. 2022.

WICHMANN, Francisca Maria Assmann et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 821-832, oct./dec. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/MZNRCPFPYrFLgqg8GRGZm/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 abr. 2022.