



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANA RAQUEL DE SOUZA

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE PARA A SAÚDE DE IDOSOS  
NOS PARÂMETROS BIOPSISSOCIAIS

**FORTALEZA**  
**2020**

ANA RAQUEL DE SOUZA

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE PARA A SAÚDE DE IDOSOS  
NOS PARÂMETROS BIOPSISSOCIAIS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professora Me. Roberta Oliveira da Costa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

ANA RAQUEL DE SOUZA

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE PARA A SAÚDE DE IDOSOS  
NOS PARÂMETROS BIOPSISSOCIAIS

Este artigo foi apresentado no dia 12 de Junho de 2020 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores:

BANCA EXAMINADORA

---

Profa. Me. Roberta Oliveira da Costa  
Orientadora- UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo  
Membro- FAMETRO

---

Prof. Me. Luiz Torres Raposo Neto  
Membro - IFCE-Campus Tianguá

# A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE PARA A SAÚDE DE IDOSOS NOS PARÂMETROS BIOPSIKOSSOCIAIS

Ana Raquel de Souza<sup>1</sup>  
Roberta Oliveira da Costa<sup>2</sup>

## RESUMO

O número da população idosa vem aumentando consideravelmente nos últimos anos e esta é uma realidade observada em todo o mundo. No decorrer do processo de envelhecimento ocorrem diversas alterações que podem causar danos à saúde do idoso. A inatividade física geralmente está associada a doenças crônicas, acelerando o risco de declínio funcional, incapacidade e mortalidade. A prática de atividades físicas tem sido considerada uma das formas de promoção à saúde, devido a sua associação com diversos benefícios para a saúde física e mental. Deste modo, a presente pesquisa tem como objetivo analisar a prática de atividades físicas ao ar livre para a saúde de idosos nos parâmetros biopsicossociais evidenciando os possíveis benefícios. Este estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura disponível, orientada pela busca nas bases de dados virtuais, Google Acadêmico, *ResearchGate* e *Scielo*, no período de 2000 a 2019, em que foram selecionados 32 estudos que abordavam o tema proposto. Os resultados dos estudos analisados mostraram que o interesse do público idoso pela prática de atividades físicas ao ar livre deve-se a importância da atividade física para a saúde, a fácil acessibilidade e um combinado de atividades em várias modalidades. Observou-se que houve prevalência de idosos considerados ativos, indicando uma correlação positiva entre a atividade física ao ar livre e a saúde do idoso nos aspectos biopsicossociais. Deste modo, concluiu-se que, através desta análise, a prática de atividades físicas ao ar livre promove resultados favoráveis em diferentes aspectos, resultando em melhores condições de saúde e conseqüentemente na qualidade de vida do idoso.

**Palavras-chave:** Atividades Físicas. Idosos. Parâmetros Biopsicossociais.

## ABSTRACT

The number of the elderly population has increased considerably in recent years and this is a reality observed worldwide. During the aging process, several changes occur that can cause damage to the health of the elderly. Physical inactivity is usually associated with chronic diseases, accelerating the risk of functional decline, disability, and mortality. The practice of physical activities has been considered one of the forms of health promotion, due to its association with several benefits for physical and mental health. Thus, this research aims to analyze the practice of outdoor physical activities for the health of the elderly in biopsychosocial parameters, evidencing the possible benefits. This study is a systematic review of the available literature, guided by search in virtual databases, Google Acadêmico, *ResearchGate* and *Scielo*, in the period from 2000 to 2019, in which 32 studies addressing the proposed theme were selected. The results of the analyzed studies showed that the interest of the elderly public in the practice of outdoor physical activities is due to the importance of physical activity for health, easy accessibility and a combination of activities in various modalities. It was observed that there was a prevalence of elderly people considered active, indicating a positive correlation between outdoor physical activity and the health of the elderly in biopsychosocial aspects. Thus, it was concluded that, through this analysis, the practice of outdoor physical activities promotes favorable results in different aspects, resulting in better health conditions and consequently in the quality of life of the elderly.

**Keywords:** Physical Activities. Seniors. Biopsychosocial Parameters.

---

<sup>1</sup>Graduanda do Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

<sup>2</sup>Mestre em Ciências Morfofuncionais. Professora Adjunta Do Centro Universitário Fametro-UNIFAMETRO

## 1 INTRODUÇÃO

Praticar atividade física é ideal para todas as idades, principalmente na terceira idade, pois o corpo já tem passado por inúmeras transformações e necessita de uma maior atenção. As alterações sofridas ao longo deste processo contribuem para o declínio das capacidades físicas ocasionando o surgimento de doenças crônicas, que podem causar sérios danos à saúde da pessoa idosa. Contudo, esses efeitos deletérios estão mais associados à inatividade física do que ao avanço da idade (ACSM, 2014).

A interação de fatores como os aspectos ambientais, saúde física e mental, interferem no processo de envelhecimento humano e influenciam na qualidade de vida do idoso, sendo estes pontos fundamentais para os índices de morbimortalidade (DE LIMA; DELGADO, 2010). Esse processo numa perspectiva biopsicossocial abrange diferentes aspectos que podem influir para a melhoria das relações sociais da terceira idade. São aspectos distintos que merecem atenção em suas especificidades (MACHADO, 2013).

No ambiente esportivo o idoso consegue além de relações de amizade, conversa e convívio diário, melhorias na capacidade física e mental. A participação em atividades físicas regulares e moderadas pode retardar declínios funcionais e fazer com que o corpo reaja melhor em todos os aspectos.

De acordo com informações do Ministério da Saúde (MS, 2017) não há um único exercício físico voltado ao idoso, o importante é encontrar atividades que desenvolvam flexibilidade, equilíbrio e força muscular, e que sejam de fácil realização para não causar lesões.

Os espaços públicos são ambientes ideais para a prática de atividade física, uma vez que são facilmente acessíveis pelos cidadãos. A prática de exercícios nesses lugares pode favorecer o ganho de benefícios à saúde ao nível físico e psicológico (PINHEIRO; FILHO 2017). Presentemente é bastante comum nesses espaços a prática de atividades como caminhadas, corridas, alongamentos, treinos recreativos em grupos, entre outros (DE SOUZA et al., 2017).

A prática de atividades físicas ao ar livre vem tornando-se muito popular hoje em dia, por ser de fácil realização e praticada por qualquer pessoa em qualquer idade, está entre uma das formas de atividades mais procuradas pelos idosos, tanto que o número de adeptos na terceira idade vem aumentando consideravelmente.

Diante deste contexto, surgem questionamentos, logo, formula-se a seguinte indagação: Como a prática de atividades físicas ao ar livre pode ser benéfica para a saúde de idosos nos parâmetros biopsicossociais?

Deste modo, pode-se supor que a prática de atividades físicas ao ar livre na terceira idade seja considerada um elemento importante na promoção da saúde e para um estilo de vida saudável, devido à sua associação com diversos benefícios para a saúde física e mental.

Deste modo, a presente pesquisa tem como objetivo analisar a prática de atividades físicas ao ar livre para a saúde de idosos nos parâmetros biopsicossociais evidenciando os possíveis benefícios.

Em uma busca realizada nas bases de dados virtuais, Google Acadêmico, ResearchGate e Scielo foi verificado 32 estudos sobre o tema proposto, todavia, um foi ambientado no município de Fortaleza, CE, tal fato também justifica esta pesquisa.

É sabido que o crescimento da população idosa e a busca por um estilo de vida saudável faz com que a prática de atividades físicas ao ar livre torne-se uma importante ferramenta na promoção da saúde para idosos, devido às diversas benesses que podem propiciar ganhos de ordem física, emocional e social, o que justifica a realização deste trabalho.

De acordo com um de seus estudos, Matsudo et. al., (2009) acrescenta que a prática de atividades físicas regularmente é a melhor maneira de manter afastado o sedentarismo, assim pesquisas sobre esta temática tornam-se relevantes, pois a atividade física é fundamental no controle e na prevenção de doenças, garantindo a melhora da qualidade de vida para pessoa idosa.

Portanto, este estudo tem importância, pois oportuniza ao público idoso, maior noção a respeito de alternativas acessíveis para cuidar da saúde e manter uma vida ativa e saudável. A assimilação do conteúdo por parte dos profissionais de Educação Física é relevante, visto que é necessário conhecimento acerca do tema para que sejam realizadas intervenções adequadas, considerando-se os devidos cuidados com a população idosa.

## 2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

### 2.1 Idosos, Envelhecimento e Atividade Física

O termo *Idoso*, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005), são os indivíduos que tem igual ou mais de 60 anos, sendo geralmente mais conhecidos como a Terceira Idade. Esse grupo apresenta características especiais o que levou a criação do Estatuto do Idoso (2003), o qual estabelece e garante que os seus direitos sejam assegurados por lei. Muitos idosos têm procurado exercer alguns desses direitos, saúde, esporte e lazer, através de atividades que sejam simples, eficazes e proporcionem uma melhor qualidade de vida.

No Brasil, a população idosa com 60 anos ou mais, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018) era de 25,4 milhões de pessoas em 2012. Hoje, as pesquisas indicam que esse número deve chegar a 25,5% da população brasileira até 2060.

O processo de envelhecimento tem proporcionado à população idosa uma maior expectativa de vida, no qual os efeitos do envelhecimento podem ser alterados com os cuidados necessários, incluindo a atividade física como ponto principal na prevenção das alterações fisiológicas que ocorrem no decorrer desse processo (MATSUDO, 2001).

A Organização Mundial da Saúde adotou o termo “envelhecimento ativo” para expressar o processo de conquista dessa visão. Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (OMS, 2005).

O envelhecimento é constituído por mudanças complexas, a nível biológico, está associado ao acúmulo de uma grande variedade de danos moleculares e celulares. Com o tempo, esse dano leva a uma perda gradual nas reservas fisiológicas, um aumento do risco de contrair diversas doenças e um declínio geral na capacidade intrínseca do indivíduo. Em última instância, resulta no falecimento. Porém, essas mudanças não são lineares ou consistentes e são apenas vagamente associadas à idade de uma pessoa em anos. Além disso, a idade avançada frequentemente envolve mudanças significativas além das perdas biológicas (WHO, 2015).

O relatório do WHO (2015) define o Envelhecimento Saudável como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada. Esta definição salienta que, atualmente um envelhecimento saudável não é caracterizado pela existência de doenças, muito comuns a este período da vida, mas sim pela capacidade de viver bem e sem limitações.

A idade avançada incita transformações biopsicossociais na rotina do ser humano. Com o declínio gradual das aptidões físicas, o idoso tende a ir trocando seus hábitos de vida e rotinas diárias por atividades e formas de ocupação pouco ativas. Os efeitos associados à inatividade e à má adaptabilidade são muito sérios, podendo causar diversos problemas a saúde do idoso (MACHADO, 2013).

Entre 30 e 50 anos de idade, os seres humanos começam a sofrer perda progressiva e lenta da massa muscular esquelética e esta é substituída em grande parte por tecido conjuntivo fibroso e tecido adiposo. Estima-se uma perda de 10% da massa muscular durante esses anos. Outros 40% do músculo são tipicamente perdidos entre os 50 e 80 anos de idade. Em parte, esse declínio pode ser decorrente de redução nos níveis de atividade física. A perda da força muscular geralmente não é percebida até que a pessoa atinja os 60 a 65 anos de idade. Atividades aeróbicas e programas de treinamento de força são efetivos na diminuição ou até mesmo na reversão do declínio no desempenho muscular associado ao envelhecimento (TORTORA; NIELSEN, 2014, Pag.352).

Matsudo (2009) destaca a necessidade do estímulo da atividade física regular especialmente após os 50 anos de idade, visto que é a manutenção da atividade física regular ou a mudança a um estilo de vida ativo que tem um impacto real na saúde e na longevidade. Para Maciel (2010) um dos componentes mais importantes para se ter uma boa saúde é o estilo de vida adotado pelas pessoas, através de uma boa alimentação e a prática de atividades físicas.

A aptidão física é entendida como um conjunto de atributos ou características que um indivíduo tem, ou alcança e que se relaciona com sua habilidade de realizar uma atividade física. Inclui variáveis relacionadas com a saúde e a habilidade. Os termos atividade física e exercício são utilizados frequentemente como termos permutáveis, mas eles não são sinônimos (ACSM, 2014).

De forma geral, a atividade física é caracterizada por qualquer movimento corporal produzido por uma contração muscular e que faz aumentar o gasto de energia, já o exercício físico é a atividade física planejada, estruturada, repetitiva e intencional.



Na literatura existem várias definições para o termo atividade física e conforme citado por Araújo e Araújo (2000) os autores diferenciam atividade física e exercício físico a partir da intencionalidade do movimento, considerando que o exercício físico é um subgrupo das atividades físicas, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento físico.

Segundo Vieira (2014) todo exercício atua de forma a exercitar a musculatura do corpo inteiro, assim o ideal é praticar atividade física durante toda vida, e independentemente disso, pode-se recuperar uma existência mais saudável e gratificante em qualquer idade.

A recomendação mais difundida atualmente para a atividade física é dada pelo American College of Sports Medicine (ACSM) e diz que para proporcionar benefícios à saúde, os adultos saudáveis devem praticar pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada em pelo menos cinco dias da semana, ou 20 minutos de atividade vigorosa em pelo menos três dias da semana (ACSM, 2014).

A atividade física regular permite que as pessoas idosas preservem níveis mais altos de capacidade funcional, particularmente nas esferas cardiovascular e muscular. As mudanças no estilo de vida poderiam reduzir a taxa de mortalidade devida a esses males e aprimorar grandemente as capacidades funcionais cardiovasculares, a qualidade de vida e a vida independente. O equivalente a uma caminhada diária ativa de 30 minutos associa-se a um menor risco de dano cognitivo. Na medida em que os níveis de atividade física aumentam, a taxa de declínio cognitivo diminui. Os maiores benefícios para a saúde resultariam de estratégias que promovem a atividade física regular ao longo de toda a vida de um indivíduo. (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016, p.1232)

O American College of Sports Medicine (ACSM), em conjunto com a American Heart Association (AHA) recomenda que os programas de treinamento físico para idosos contenham exercícios aeróbicos, de força, equilíbrio e flexibilidade (ACSM, 2014).

O treinamento aeróbico e o treinamento com exercícios de resistência podem aumentar a capacidade aeróbica e a força muscular respectivamente, em cerca de 20%-30% ou mais em adultos mais velhos (CHODZKO-ZAJKO et al., 2009).

Em um estudo feito com idosos hipertensos, Krinski et al. (2006) analisaram um protocolo de treinamento composto por uma sessão de exercícios dividida em 20 minutos de atividade aeróbia e 40 minutos de exercícios resistidos dinâmicos, com frequência semanal de três vezes e duração de seis meses, tendo como resultados diferenças significativas em relação ao percentual de gordura corporal, acompanhado

de uma redução linear na pressão arterial média e frequência cardíaca, indicando uma melhora em importantes parâmetros morfofuncionais.

A flexibilidade é uma importante variável da aptidão física relacionada à saúde, refere-se à amplitude de movimento máxima em uma articulação, com atividades projetadas para preservar ou estender a amplitude de movimento de uma articulação (ACSM, 2014).

A flexibilidade normalmente declina com a idade. Os declínios são significativos para a flexão do quadril (20% a 30%), coluna (20% a 30%) e tornozelo (30% a 40%) aos 70 anos, especialmente nas mulheres. A elasticidade do músculo e tendão diminui. A pouca flexibilidade pode aumentar os riscos de lesões, quedas e dores nas costas (CHODZKO-ZAJKO et al., 2009).

O equilíbrio, outra importante variável, refere-se ao equilíbrio estático ou em movimento (dinâmico), uma combinação de atividades projetadas para aumentar a força do corpo e reduzir a probabilidade de queda. Alterações sensoriais, motoras e cognitivas alteram a biomecânica de sentar, levantar e locomoção. Essas mudanças somadas as restrições ambientais podem afetar adversamente o equilíbrio e a mobilidade. O equilíbrio prejudicado aumenta o medo de cair, podendo reduzir a atividade diária em idosos (ACSM, 2014).

A mobilidade pode ser entendida como a capacidade de se mover de modo independente e seguro de um lugar para outro, e incorpora muitos tipos de tarefas, incluindo a capacidade de ficar em pé a partir de uma cama ou de uma cadeira, andar ou correr, e andar por ambientes, muitas vezes, complexos (SHUMWAY-COOK; WOOLLCOTT, 2003).

Os impactos na capacidade funcional decorrem das mudanças fisiológicas que afetam a mobilidade da pessoa idosa. Alguns fatores podem servir como possíveis explicações para a diminuição da flexibilidade, como o processo natural de maturação das estruturas articulares e de mecanismos neuromusculares, diminuindo a mobilidade articular. Em idades mais avançadas, essas alterações levam a uma menor capacidade de elasticidade dos músculos, tendões e ligamentos, além disso, a redução do padrão de atividade física diária contribui para o decréscimo dos níveis de amplitude articulares (MONTEIRO, 2004).

No estudo desenvolvido por Borges e Moreira (2009), a comparação entre um grupo de 24 idosos praticantes de atividades físicas e outro de 24 idosos sedentários, indicou que os idosos ativos apresentavam bons níveis de autonomia para o

desempenho de suas atividades cotidianas enquanto os idosos sedentários apresentavam maior dificuldade e até mesmo dependência.

Em outro estudo, de comparação entre idosos sedentários e ativos, Vilela et al. (2015) mostraram que a realização de exercícios físicos periódicos foi benéfica à saúde dos idosos, observando que os idosos frequentavam as atividades não só pelo benefício físico, mas também devido à socialização com outros idosos e à quebra do ócio, e que com o incentivo à prática de exercícios, passaram a se exercitar com mais frequência indicando uma mudança no seu estilo de vida e que, apesar das alterações decorrentes da idade, sugere-se que as diferenças estão mais relacionadas ao nível habitual de atividade física do que à idade.

O incentivo a prática de atividades em grupo é importante para o público idoso uma vez que os mesmos se sentem mais capazes e motivados. Scalabrini e Silva (2018) em um estudo com mulheres idosas relatam a importância da prática de atividade física em grupo nos fatores psicossociais, de saúde e físicos, tendo como resultado, melhorias nos aspectos psicológicos, o que oportunizou a socialização entre as participantes e reduziu incômodos físicos.

Além das alterações nos diferentes componentes da aptidão física e capacidade funcional, decorrentes do envelhecimento, são observados também mudanças nos aspectos psicossociais. Conforme Matsudo (2009) as evidências destacam o impacto positivo da atividade física regular em aspectos cognitivos, na saúde mental e bem estar geral do indivíduo durante o processo de envelhecimento.

## **2.2 Os Aspectos Biopsicossociais associados a saúde**

A saúde e o bem-estar físico, psicológico e social devem ser trabalhados de maneira interdisciplinar. Uma vida saudável não significa a inexistência de doenças, mas condições para manter esse estilo de vida. Assim, a saúde resulta da interação de inúmeros fatores, incluídos nos componentes biológicos, psicológicos e sociais, que constituem o parâmetro biopsicossocial.

A perspectiva biopsicossocial pode ser entendida como a interação dos fatores biológicos, psicológicos e sociais do indivíduo. Neste modelo, a saúde é compreendida de uma maneira mais ampla considerando as dimensões subjetivas do indivíduo. O termo biopsicossocial foi apresentado pelo médico e psiquiatra George L. Engel em 1977, e rapidamente difundiu-se para outras áreas da saúde. Está relacionada ao bem-estar, de forma ampla, considerando além dos fatores biológicos,

as condições psicológicas e o contexto social e ambiental no qual o indivíduo está inserido (JULL, 2017).

Na interação desses aspectos, inúmeros fatores influenciam nas condições para se manter um estilo de vida saudável. Vários estudos têm demonstrado a importância da prática de exercícios físicos para idosos. E os principais benefícios parecem estar vinculados aos aspectos biopsicossociais, que estão relacionados à melhoria da saúde de modo geral. Assim, deve-se estimular a população idosa à prática de atividades físicas capazes de promover melhorias em todos os aspectos.

Diante das evidências, são observados os diversos benefícios, em diferentes aspectos, proporcionados pela prática de atividade física regular, estruturadas ou não-estruturadas, seja qual for a modalidade, ficando nítida a sua importância para a saúde de pessoas idosas.

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG, 2015) recomenda que a prática de exercícios físicos esteja na rotina de pessoas de qualquer idade, uma vez que os exercícios vão refletir na qualidade de vida e para um envelhecimento ativo.

Atualmente, a população vem compreendendo a importância de envolver-se em algum tipo de atividade física, sejam atividades comuns do dia a dia ou exercícios físicos. Praças e parques são centros alternativos acessíveis para a prática de diversas modalidades, como caminhada, corrida, ginástica, alongamento, etc (GUISELINI, 2006).

Deste modo, a prática de atividades físicas ao ar livre passa a ser entendida como um elemento importante na promoção da saúde na terceira idade, pois representa uma alternativa mais viável para cuidar e manter a saúde e o bem-estar.

### **2.3 Atividades Físicas ao ar livre na Terceira Idade**

Atividades físicas ao ar livre são atividades que podem ser praticadas por qualquer pessoa em locais públicos ou espaços urbanos tais como parques, praças, ou áreas destinadas à prática esportiva, que possibilitem a interação do homem com a natureza, promovendo saúde e bem-estar.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), na carta de Ottawa, define Promoção da Saúde como um processo cuja finalidade é ampliar as possibilidades de indivíduos e da comunidade em atuar sobre fatores que afetam sua saúde e qualidade de vida (WHO, 2009). Com base nisso, surgem políticas públicas voltadas para a promoção

da saúde, na qual se destaca como prioridade a indução de atividades físicas ou práticas corporais, que são reconhecidas como fator de proteção contra os riscos que ameaçam a saúde (MALTA et al., 2009).

Em 2007 foi elaborado o Plano Nacional de Práticas Corporais e Atividade Física visando difundir o tema da atividade física e promover a construção e implementação de projetos em escolas, ambientes de trabalho e áreas públicas de lazer, facilitando o investimento em espaços urbanos mais saudáveis e a ampliação do acesso à informação para a produção de modos de viver mais saudáveis no cotidiano do cidadão (MALTA et al., 2009). Áreas públicas de lazer ou espaços urbanos são locais propícios para a prática de atividades físicas ao ar livre, o que tem despertado um maior interesse por parte do público idoso.

As políticas públicas na área de urbanização e ambiente têm grande potencial para aumentar os níveis de atividade física da população, como em espaços urbanos que propiciam a prática de caminhadas, ciclismo e outras formas de transporte ativo de forma acessível e segura para todos (MALTA et al., 2014).

Espaços públicos são ambientes ideais para a prática de atividade física, uma vez que são facilmente acessíveis pelos cidadãos (PINHEIRO; FILHO, 2017). A utilização desses espaços pela população em geral vem se valorizando cada vez mais (DE SOUZA, et al., 2017). Usufruir desses locais para a realização de atividades físicas faz com que se eleve a qualidade de vida, previna doenças, e aumente a socialização dos indivíduos (DOS REIS et al., 2017).

A atividade física pode ser realizada em diferentes contextos, em casa, no trabalho, nos deslocamentos a pé ou de bicicleta, no lazer. A atividade física de lazer é, portanto, um componente da atividade física global e refere-se à atividade física praticada durante o tempo livre, que não é empenhado em obrigações de trabalho e do lar, no qual pode-se dispor livremente para a prática de atividades que incluem exercícios, esportes, entre outras (ZAITUNE et al., 2010).

Os espaços públicos representam uma alternativa propícia para a prática de atividades, porém Silva et al. (2015) ressalta que estes espaços devem oferecer segurança aos usuários e estar sempre em constante manutenção para que possibilitem a prática de atividades físicas e de lazer sem nenhum transtorno às pessoas adeptas a um estilo de vida saudável.

O incentivo às práticas corporais deve privilegiar estratégias de garantia de espaços prazerosos e adequados como pistas de caminhadas, ciclovias, praças

públicas, espaços para a prática de esporte e lazer, segurança, arborização e transporte público, entre outras (MALTA et al., 2009).

Vários são os fatores que motivam as pessoas a praticarem atividades físicas ao ar livre, como o incentivo por parte de familiares, amigos ou colegas de trabalho que já são adeptos a prática, a busca por um estilo de vida mais saudável. Os espaços públicos com áreas verdes minimizam as características negativas presentes nos centros urbanos como a poluição do ar, sonora e visual. Além disso, permitem que diferentes faixas etárias estejam em um mesmo espaço buscando momentos de lazer ou de condicionamento físico, melhorando a qualidade de vida (DOS REIS et al., 2017).

O público idoso tem se beneficiado bastante com este tipo de prática, pois existe uma grande variedade de atividades que podem ser feitas nesses locais. A caminhada tem sido uma das atividades mais comuns e mais praticada pelos idosos. Já a implantação de academias ao ar livre em praças e parques, formadas por equipamentos com a finalidade de alongar, fortalecer e desenvolver a musculatura, tem se tornado um grande atrativo para o público da terceira idade (PINHEIRO; FILHO, 2017).

As atividades em grupo também é outro fator importante, pois são atividades organizadas e praticadas por grupos ou projetos sociais que motivam e induzem a participação de idosos em algum tipo de atividade física proporcionando uma melhora na qualidade de vida em vários aspectos (RIZZOLI; SURD, 2010).

A realização de programas de atividade física regular para idosos é comum em locais públicos como forma de cuidar da saúde. Existem núcleos na área da saúde que promovem inúmeras atividades. Atividades como ginástica e caminhada estão entre as mais realizadas por esses grupos, e sempre são acompanhadas por um profissional da área (MALTA et al., 2009).

Apesar de existirem políticas públicas voltadas para a promoção da saúde através da prática de atividades físicas, ainda é perceptível a falta de programas que auxiliem os idosos, na prática de atividades físicas ao ar livre em espaços públicos. A presença de um profissional especializado é imprescindível para que se evite o risco de lesões, acidentes ou outros fatores que possam interferir na busca por um estilo de vida saudável.

Considerando que a prática de exercícios deve ser contínua e bem orientada, e que os devidos cuidados devem ser tomados em relação a essa população, o acompanhamento deve ser feito de maneira integral e por um profissional capacitado.

O Profissional de Educação Física é responsável por direcionar a prática de atividades físicas, exercícios físicos e esportes de alto rendimento, atuando no contexto da educação formal e não formal. A realização de atividades físicas orientadas por um profissional capacitado interfere de maneira positiva na saúde dos indivíduos, melhorando a qualidade de vida de forma segura e positiva (DOS REIS et al., 2017).

A prática de atividade física orientada e uma alimentação saudável são a base para uma boa qualidade de vida, longa e independente. O idoso terá uma vida muito melhor à medida que praticar atividades físicas. Por esta razão, seja qual for a idade, deve-se sempre procurar um profissional de Educação Física, para que se possa ter uma avaliação correta e então iniciar um programa orientado (CONFEEF, 2008).

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 Tipo de Estudo**

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura disponível, através de busca realizada nas bases de dados virtuais. Segundo Galvão e Pereira (2014) as revisões sistemáticas são consideradas estudos secundários, que têm nos estudos primários sua fonte de dados. Estudos primários são entendidos como os artigos científicos que relatam os resultados de pesquisa em primeira mão.

A análise foi elaborada através de leituras feitas a partir de fontes primárias de informação como artigos, livros, entre outros referentes ao assunto, com autores que tratam do tema, proporcionando uma visão mais ampla da problemática para que haja um maior esclarecimento, ajudando a melhorar o conhecimento profissional na área. Deste modo, pode-se evidenciar a veracidade e confiabilidade do estudo através dos dados obtidos.

Como se trata de uma revisão literária, este estudo foi baseado em pesquisas utilizando as bases de dados mencionadas, mediante verificação de artigos e textos relacionados ao tema para compor os referenciais teóricos utilizados para

fundamentar a análise do conteúdo proposto. As pesquisas referem-se ao período a partir de 2000, considerando-se os clássicos da literatura nacional e internacional.

### **3.2 Período da pesquisa**

O período de busca das evidências científicas através de um levantamento em bases de dados científicos, aconteceu no período de março a maio, de 2020.

### **3.3 Amostra**

A amostra foi selecionada a partir das seguintes bases de dados, Google Acadêmico, *ResearchGate* e *SciELO*, a seleção dos descritores utilizados no processo de revisão foi efetuada mediante consulta ao DECs. Nas buscas, os seguintes descritores, atividade física, atividade física ao ar livre, idoso, envelhecimento e aspectos biopsicossociais nas línguas, português e inglês, além de livros sobre a temática. Assim, foram verificados 32 estudos que abordam sobre o tema proposto.

### **3.4 Critérios de Inclusão / Exclusão**

Os critérios de inclusão para a elaboração desta pesquisa foram os estudos que abordavam sobre a prática de atividade física ao ar livre, idosos e dos aspectos biopsicossociais, foram identificadas, 32 publicações potencialmente elegíveis para inclusão nesta revisão.

Em seguida, identificaram-se os artigos que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: artigo original de pesquisa com seres humanos, publicação do ano de 2000 a 2019, nos idiomas inglês e português e que relacionassem os descritores no título e no objetivo principal do estudo.

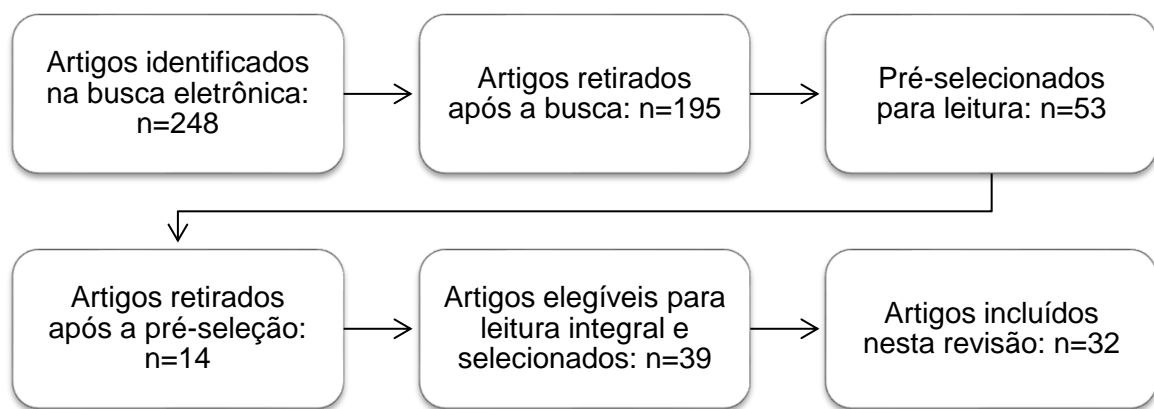
Optou-se por não incluir teses, dissertações e monografias, visto que a realização de uma busca sistemática das mesmas é inviável logisticamente, bem como estudos sem definição metodológica delineada. Os critérios de exclusão e inclusão dos textos foram estabelecidos pela leitura dos resumos e verificação da relevância para este trabalho.

No total da busca eletrônica obteve-se 248 publicações, sendo 116 no Google Acadêmico, 65 no *ResearchGate* e 67 no *SciELO*. Os cruzamentos da busca foram realizados considerando a associação dos descritores atividade física ao ar livre, idosos e aspectos biopsicossociais com os demais descritores, tanto em português



quanto em inglês. Foram retiradas 195 referências que não apresentaram relação com o objetivo principal do estudo, restando 53 artigos. Após a verificação dos 53 pré-selecionados, 14 foram excluídos por não apresentarem definição metodológica delineada, restando 39 artigos elegíveis para leitura integral. Em seguida, ao final da seleção, após a leitura completa e minuciosa dos artigos, foram selecionados e incluídos 32 artigos, potencialmente relevantes, a partir dos critérios de inclusão estabelecidos para a elaboração deste estudo, considerando a proposta da investigação.

**Figura 1.** Processo de inclusão e exclusão dos artigos para esta revisão.



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

### 3.5 Coleta de dados e Instrumento de Coleta

A coleta e análise de dados foram feitas a partir do estudo do material coletado que deu origem ao desenvolvimento teórico. Nesta revisão os referenciais teóricos nacionais e internacionais foram reunidos e submetidos à avaliação com o desígnio de identificar os que abordam sobre a atividade física ao ar livre, idosos e aspectos biopsicossociais.

A busca nos bancos de dados foi realizada utilizando às terminologias cadastradas nos descritores em ciências da saúde, que permite o uso da terminologia comum em português e inglês. Em seguida buscou-se analisar os estudos que correlacionavam a ação da atividade física para a saúde dos idosos relacionados aos aspectos biopsicossociais.

De acordo com a perspectiva biopsicossocial os aspectos podem ser categorizados como aspectos sociais, aspectos psicológicos e aspectos biológicos. Dessa forma, foram selecionados 32 artigos para este estudo, que foram sendo

delimitados de acordo com o objetivo da pesquisa e utilizados para demonstração dos resultados em relação aos possíveis benefícios da prática de atividade física ao ar livre para a saúde da população idosa nos parâmetros biopsicossociais.

### 3.6 Análise dos dados

Os resultados obtidos por meio do material coletado foram ordenados em banco de dados podendo ser apresentados em um quadro que destaca suas características principais e confrontados com a literatura específica da área.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico apresentam-se os resultados coletados e as respectivas discussões, que tiveram como base uma revisão de literatura. O estudo relacionou os possíveis benefícios que podem ser adquiridos com a prática de atividades físicas ao ar livre para idosos considerando os aspectos biopsicossociais envolvidos neste processo.

Partindo das informações coletadas dos artigos selecionados, os resultados foram agrupados em duas categorias: 1) atividades físicas ao ar livre na terceira idade; 2) atividades físicas ao ar livre nos aspectos biopsicossociais (aspectos biológicos, psicológicos e sociais).

### 4.1 Atividades físicas ao ar livre na Terceira Idade

Foi verificado nos resultados que a busca pela prática de atividades físicas ao ar livre vem aumentando na terceira idade devido à importância da atividade física para a saúde, bem como a fácil acessibilidade e um combinado de atividades em várias modalidades. O Quadro 1 apresenta informações sobre os autores, ano de publicação, objetivo e os principais resultados.

**Quadro 1.** Atividades físicas ao ar livre na terceira idade

Autores (ano)	Resultados
Andrade et al. (2018)	O objetivo foi a percepção da qualidade de vida dos idosos praticantes de exercícios físicos em academias ao ar livre em um parque. Foram 39 idosos, divididos em dois grupos, sendo os que realizavam caminhada e os que realizavam exercícios nas academias ao ar livre. Não houve

---

	<p>diferença significativa entre os grupos na comparação da percepção do estado geral de saúde, pois apresentaram um estado de saúde de excelente para boa e na comparação da qualidade de vida, alta pontuação. A prática de exercício físico, seja em academias ou caminhada, gera manutenção da saúde e qualidade de vida para idosos.</p>
De Souza, et al. (2017)	<p>O objetivo foi investigar a influência da prática de atividades físicas ao ar livre no desenvolvimento social em capitais nordestinas. O público idoso é muito presente. As mulheres são menos ativas que os homens. A razão para escolha do local pelos frequentadores, foi a proximidade, fácil localização e acessibilidade. Ambiente com boa infraestrutura, pois isso influência de maneira muito importante para prática de atividade física e também é essencial na preservação ambiental. Atividades mais praticadas foram a caminha e a corrida, com frequência semanal dentro do recomendado.</p>
Pinheiro; Filho (2017)	<p>O objetivo foi descrever o perfil dos idosos usuários das academias ao ar livre para a terceira idade de Fortaleza, Ceará. A maioria dos entrevistados eram mulheres entre 60 a 69 anos. As condições de saúde autorrelatadas foram hipertensão, colesterol alto e osteoartrite e dos hábitos de vida, o consumo de bebida alcoólica foi o mais relatado. Verificou-se que 42,8% encontrava-se acima do peso. A maioria utilizava os equipamentos há mais de um ano, até 30 minutos por dia, cinco ou mais dias durante a semana, tendo em grande parte percebido melhora na saúde. Os idosos apresentaram um perfil jovem e ativo, cujas condições de saúde de maior prevalência podem ser facilmente manejadas com a prática de atividade física, e apresentam características semelhantes independentemente da situação econômica em que se encontram inseridos.</p>
Malta et al. (2014)	<p>O objetivo foi descrever a implementação do eixo prática corporal/atividade física no contexto da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). A inclusão do tema da atividade física como prioridade na PNPS passa pela compreensão de que a inatividade física é um dos principais fatores de risco para a mortalidade mundial.</p> <p>O incentivo às práticas corporais deve privilegiar estratégias que garantam a existência de espaços prazerosos e adequados como pistas de caminhadas, ciclovias, espaços para a prática de esporte e lazer, segurança, arborização e transporte público, e outras.</p>

---

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2020.

A atividade física regular é imprescindível para a manutenção da saúde e qualidade de vida na terceira idade segundo demonstraram os resultados dos estudos analisados.

De acordo com os resultados encontrados nos artigos analisados, observou-se que existe uma maior prevalência da população idosa em relação à prática de atividades físicas ao ar livre, uma vez que esse público realiza atividades físicas regularmente, podendo então serem considerados como idosos ativos.

A palavra “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo (OMS, 2005).

## **4.2 Atividades físicas ao ar livre nos Aspectos Biopsicossociais**

De acordo com os resultados encontrados a prática de atividades físicas ao ar livre pode trazer benefícios biológicos, psicológicos e sociais, o que é importante, pois a interação desses três aspectos contribui para que o indivíduo possa ter uma vida com melhor qualidade.

### **4.2.1 Atividades físicas ao ar livre e os aspectos biológicos**

O Quadro 2 apresenta os resultados de estudos que relacionam as atividades físicas ao ar livre aos aspectos biológicos.

**Quadro 2.** Atividades físicas ao ar livre e aspectos biológicos

<b>Autores (ano)</b>	<b>Resultados</b>
Albino et al. (2010)	O objetivo foi construir tabelas de estadiamento para a avaliação da aptidão física de adultos e idosos frequentadores de locais públicos. Foram avaliadas a aptidão cardiorrespiratória, a capacidade muscular e a flexibilidade. Foi avaliado o percentil 50 de cada teste e os resultados foram maiores que os verificados nas tabelas originais, o que confirmou a necessidade da criação das tabelas específicas. Foram construídas sete tabelas separadas por gênero e faixa etária e com o desempenho classificado em: fraco: <20; regular: 20-40; médio: 40-60; bom: 60-80; e ótimo: >80.

Ruzene; Navega (2014)

O objetivo foi comparar equilíbrio, mobilidade e flexibilidade em idosas não praticantes de exercício físico e praticantes de exercício físico aeróbio e resistido, com 55 idosas entre 60 e 81 anos, divididas em quatro grupos, com base no relato de prática de exercício físico nos 12 meses anteriores à avaliação: Não Praticantes de Exercício Físico (NPEF; n=22), Praticantes de Exercício Físico Aeróbio e Resistido (PEFAR; n=15), Praticantes de Exercício Físico Resistido (PEFR; n=9) e Praticantes de Exercício Físico Aeróbio (PEFA; n=9). Observou-se que no teste de mobilidade todos os grupos praticantes de exercício físico apresentaram desempenho significativamente superior ( $p < 0,01$ ) ao do NPEF. Na flexibilidade mostrou que o PEFA apresentou valores significativamente maiores ( $p = 0,002$ ) quando comparado aos demais, indicando melhor desempenho. O equilíbrio não se mostrou significativamente diferente entre os grupos ( $p = 0,093$ ). Concluiu-se que idosas que praticam exercício físico, seja ele aeróbio ou resistido, apresentam melhor mobilidade que as NPEF; e PEFA apresentam melhor flexibilidade em relação às NPEF e às praticantes de outras modalidades de exercício físico.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2020.

A recomendação da atividade física e Saúde Pública no idoso conforme Matsudo (2009), ainda é a mesma, que enfatiza quatro aspectos para o envelhecimento saudável, as atividades aeróbicas, o fortalecimento muscular, a flexibilidade e o equilíbrio. Dessa forma, de acordo com os resultados mostrados percebe-se a importância da prática de atividades físicas na melhoria desses aspectos, bem como da avaliação para saber o nível de aptidão física de quem pratica.

#### 4.2.2 Atividades físicas ao ar livre e os aspectos psicológicos

O Quadro 3 apresenta os resultados dos estudos que relacionam as atividades físicas ao ar livre aos aspectos psicológicos.

**Quadro 3.** Atividades físicas ao ar livre e aspectos psicológicos.

Autores (ano)	Resultados
Scalabrini; Silva (2018)	O objetivo foi relatar a importância da prática de atividade física em grupo para os fatores psicossociais, fatores de saúde e fatores físicos. Mulheres idosas participantes do Grupo de Atividade Física integrado ao Programa de Residência Multiprofissional, desenvolvido na Unidade Básica de Saúde Dona Maria do Café de Apucarana/PR. A importância

---

de se relacionar com outras pessoas, fazer novas amizades e se distrair. A saúde é fator importante de sua motivação em participar do Grupo de Atividade Física. Outros fatores mencionados foram redução de dores em diversos locais do corpo e a importância de se movimentar. O estudo demonstrou que a participação no Grupo de Atividade Física resultou em melhorias nos aspectos psicológicos, oportunizou a socialização entre as participantes e reduziu incômodos físicos concluindo que a participação em grupo é importante para as idosas e teve influência positiva em seus fatores psicossociais.

---

Freitas et al. (2007)

O objetivo foi identificar os aspectos socioculturais e educativos ligados à saúde e a qualidade de vida do idoso, estabelecendo relações com os motivos de adesão e permanência, na prática regular de exercícios físicos, realizados em espaços públicos. Os motivos mais importantes para adesão foram melhorar a saúde (84,2%); melhorar o desempenho físico (70,8%); adotar estilo de vida saudável (62,5%); reduzir o estresse (60,8%); acatar prescrição médica (56,7%); auxiliar na recuperação de lesões (55%); melhorar a auto-imagem (50,8%); melhorar a auto-estima e relaxar (47,5%). Já para a permanência foram melhorar a postura (75%); promover o bem-estar (74,2%); manter-se em forma (70,8%); sentir prazer (66,7%); ficar mais forte e receber incentivos do professor (62,5%); sentir bem-estar provocado pelo ambiente (60%); sentir-se realizado e receber atenção do professor (57,5%). Com esses indicadores, promover programas voltados à promoção da saúde e das necessidades dos idosos fará jus a uma população que tem motivos suficientes para sair do sedentarismo.

---

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2020.

Os resultados destes estudos revelam a importância da prática de atividade física em grupo, que oportunizam a socialização entre os idosos, e tem influência positiva nos fatores psicossociais. Os motivos para adesão e permanência nas atividades são muitos, tendo como principal razão a melhora da saúde.

#### **4.2.3 Atividades físicas ao ar livre e os aspectos sociais**

O Quadro 4 apresenta os resultados dos estudos que relacionam as atividades físicas ao ar livre aos aspectos sociais.

**Quadro 4.** Atividades físicas ao ar livre e aspectos sociais.

---

<b>Autores (ano)</b>	<b>Resultados</b>
----------------------	-------------------

---

Zaitune et al. (2010)	O objetivo foi medir a prevalência de idosos ativos e os fatores associados à prática de atividade física global e de lazer em idosos com 60 anos e mais. A prevalência de atividade física global foi de 73,9% e no lazer de 28,4%. Os resultados apontam para diferenças entre os fatores associados à atividade física global e no lazer. Os segmentos sociais mais vulneráveis ao sedentarismo global e, em especial ao sedentarismo no contexto de lazer, devem ser os alvos preferenciais das políticas de saúde que buscam a promoção de estilos de vida mais saudáveis.
Silva et al. (2012)	O objetivo foi comparar os níveis de atividade física e qualidade de vida entre idosos que praticam exercícios físicos regulares e os sedentários, e verificar a associação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida nos grupos. Os idosos praticantes de exercícios físicos e idosos sedentários apresentam bom nível de atividade física, enquanto idosos praticantes de exercícios regulares possuem maior nível de atividade física, o que explica a melhor qualidade de vida neste grupo.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2020.

Dos resultados deste estudo observa-se que as diferentes condições socioeconômicas, escolaridade e outras variáveis podem interferir na prevalência de idosos ativos em relação à prática de atividades físicas, e na qualidade de vida.

Conforme já descrito por Matsudo (2009) e corroborando com os resultados dos estudos apresentados nesta revisão, no Quadro 5 destacam-se os possíveis benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas ao ar livre para a saúde de idosos, correlacionados aos aspectos biopsicossociais.

**Quadro 5.** Resultado da análise, benefícios da prática de Atividades Físicas ao ar livre.

<b>Autor (ano)</b>	Matsudo (2009)
<i>Benefícios Biológicos:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controle ou diminuição da gordura corporal;</li> <li>Diminui a pressão arterial;</li> <li>Aumenta a densidade óssea e a resistência física;</li> <li>Melhora da força muscular, o perfil lipídico e a mobilidade;</li> <li>Melhora da capacidade funcional do sistema circulatório e respiratório;</li> <li>Melhora da força e flexibilidade dos músculos e articulações;</li> <li>Aumento da resistência aeróbia no desempenho de tarefas específicas;</li> <li>Reduz o risco de doenças crônicas não transmissíveis;</li> </ul>
<i>Benefícios Psicológicos e Sociais:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melhora da autoimagem;</li> </ul>

---

- Aumento da autoestima e o bem-estar;
- Diminuição do estresse e a depressão;
- Mantém a autonomia e reduz o isolamento;
- Aumenta o convívio social, relações de amizades;
- Estimula a atividade mental;
- Retarda o processo fisiológico de envelhecimento;

---

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2020.

Este estudo traz informações relevantes sobre a temática da atividade física ao ar livre na promoção da saúde na terceira idade e dos aspectos biopsicossociais associados a esta prática, considerando-se a fundamental importância destes para o incremento na melhora da qualidade de vida da pessoa idosa.

De acordo com os resultados encontrados, observou-se que a maioria dos artigos analisados apresentou como característica principal idosos considerados ativos, aqueles que praticam atividades físicas regularmente. E conforme apontaram alguns estudos, existe uma correlação positiva entre a atividade física ao ar livre e a saúde do idoso nos aspectos biopsicossociais (SCALABRINI; SILVA 2018; SILVA et al. 2012; ZAITUNE et al. 2010)

O corpo é um organismo biológico, social e psicológico, no qual o indivíduo recebe informações, interpreta, e reage de diversas formas. A saúde e a doença estão em equilíbrio dinâmico e são determinadas pelos três componentes deste modelo, que interagem e se alteram constantemente. Estes aspectos devem sempre ser considerados em conjunto, para que se possa atuar melhor na prevenção, diagnóstico e tratamento de determinada doença. A Organização Mundial da Saúde define a saúde como um estado de completo bem estar biopsicossocial, ou seja, multidimensional (OMS, 2005).

Dessa forma, Andrade et al. (2018) afirmam que, é importante que ações voltadas à prática de exercícios físicos não sejam apenas para a ocupação de tempo livre dos idosos, é preciso que novas estratégias sejam criadas para estimular a prática de exercícios físicos tanto em academias ao ar livre quanto realização da caminhada de forma regular. A prática de exercício físico regular na terceira idade, seja em academias ao ar livre como na caminhada, é capaz de promover uma manutenção da saúde e qualidade de vida de idosos.

O movimento corporal é comportamento natural do ser humano, e as atividades físicas que se utilizam dos movimentos corporais também o são. Entre essas



atividades estão a caminhada, a dança, os esportes e a prática de exercícios físicos, com objetivos de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar, bem como combater as doenças crônicas e os fatores de riscos da população (ZAMAI; BANKOFF, 2014).

De Souza et al., (2017) enfatizam que a conscientização da população acerca da importância da utilização de espaços públicos para a prática de atividades físicas ao ar livre tem sido crescente, o que promove a saúde, a convivência social e a preservação ambiental nos grandes centros urbanos

No estudo realizado por Pinheiro e Filho, (2017) destacam que os idosos usuários das academias ao ar livre apresentam um perfil jovem e ativo, e cujas condições de saúde mais prevalentes podem ser facilmente manejadas por meio da prática regular de atividade física. As poucas diferenças encontradas entre os grupos, que utilizam as academias instaladas em localizações de condições econômicas distintas, indicam que têm atingindo a população alvo de maneira uniforme independentemente da situação econômica em que se encontra inserida.

A atividade física é considerada um importante elemento na promoção da saúde e qualidade de vida. Vários estudos demonstram que o sedentarismo ou inatividade física, juntamente com uma dieta inadequada, tornam-se fatores de risco associados ao estilo de vida, o que pressupõe aumento substancial no risco de desenvolver ou agravar vários tipos de doenças (ZAMAI; BANKOFF, 2014).

Para Malta et al., (2014) a inclusão da atividade física/prática corporal como prioridade na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) é importante, uma vez que a inatividade física é um dos principais fatores de risco para a mortalidade mundial. Ainda de acordo com o estudo existem evidências sobre os benefícios de programas populacionais voltados para o incentivo à atividade física em níveis comunitários, em especial para populações idosas. As políticas públicas na área de urbanização e ambiente contribuem para aumentar os níveis de atividade física da população, como por exemplo os espaços urbanos que propiciam a prática de atividades ao ar livre como caminhadas, ciclismo e outras, de forma acessível e segura para todos.

No estudo de Albino et al., (2010) a elaboração de tabelas com a divisão em gênero e idades é a forma usualmente utilizada para a avaliação da aptidão física. Devido à difusão dos benefícios da atividade física, muitas pessoas passaram a se exercitar em parques públicos, o que incentivou o surgimento de projetos que orientam a prática nestes locais. Estes projetos precisam avaliar a aptidão física de seus

clientes com testes fáceis, cujos resultados são comparados a padrões de estadiamento. Porém, os padrões existentes não se adequam à população em questão. A pesquisa constatou diferenças importantes entre as tabelas originais e as específicas construídas para a população do estudo o que justificou a necessidade de elaboração destas tabelas. Assim, as tabelas construídas a partir dos resultados de sete testes simples para a avaliação da aptidão física relacionada à saúde são mais adequadas para a população brasileira que frequenta locais públicos para se exercitar.

Bem-estar e funcionalidade são complementares e representam a presença de autonomia, que é a capacidade individual de decisão e comando sobre as ações, definindo e seguindo as próprias convicções, e de independência, que é a capacidade de realizar algo com os próprios meios, permitindo que o indivíduo cuide de si e de sua vida. O declínio funcional é a perda da autonomia e/ou da independência, pois restringe a participação social do indivíduo (MORAES et al., 2018).

Dessa forma é fácil entender que atividades que trabalham o equilíbrio, flexibilidade, mobilidade e outros aspectos da aptidão física são importantes para a manutenção da saúde e para um bom funcionamento do corpo evitando assim o declínio funcional.

Segundo Ruzene e Navega (2014) destacam que as idosas praticantes de exercício físico, seja ele aeróbio ou resistido, apresentaram melhor mobilidade que aquelas que não o praticaram, e praticantes de exercício físico aeróbio apresentaram melhor flexibilidade em relação às não praticantes de exercício físico e às praticantes de outras modalidades. Mas ressaltam que mesmo com resultado positivo houve limitações no estudo e que a discussão sobre quais seriam os parâmetros realmente benéficos para as variáveis estudadas em cada modalidade fica impossibilitada.

Scalabrini e Silva (2018) relatam a importância da participação de atividades físicas em grupos para as idosas nos aspectos psicossociais. A atividade física quando praticada em grupo, eleva a autoestima do idoso e contribui para a implementação das relações psicossociais.

Freitas et al., (2007) destacam a importância da implantação de Programas/Projetos como mecanismo operacional na redução dos gastos públicos com tratamento de saúde para a população. Essa meta só será atingida, tomando por premissa básica resultados de estudos de cunho científico. Os espaços voltados à saúde, na busca da qualidade de vida /estilo de vida, estão-se tornando mais culturais

em seu caráter e fundamentais na legitimação e divulgação em sintonia com a sensibilidade dos fatores sociais envolvidos.

Zaitune et al., (2010) demonstraram o nível de prevalência entre a atividade física no contexto global e na de lazer e os fatores associados a isso. Tanto, nesta pesquisa como outros estudos, os autores verificaram que o nível socioeconômico está associado positivamente à atividade física de lazer e inversamente à atividade física global. A prática de atividade física no contexto de lazer definida como a prática regular de qualquer esporte ou exercício físico, pelo menos uma vez por semana, teve menor prevalência em relação a global, mas vale lembrar que a atividade de lazer é componente da global, o que justificaria a menor prevalência. Apesar da atividade física de lazer ser uma das dimensões avaliadas pela atividade física global, elas usualmente apresentam diferenças nas associações com outras variáveis, pois a atividade física global sofre maior influência da atividade doméstica e da realizada no trabalho.

Silva et al., (2012) constataram que indivíduos considerados ativos e que praticam exercícios físicos têm uma qualidade de vida melhor, se comparados aos indivíduos ativos que não praticam exercícios físicos, isto deve-se ao fato de os praticantes de exercícios físicos conviverem mais tempo em grupo, e sentirem-se capacitados e independentes, facilitando a participação dos mesmos na sociedade e possibilitando a realização das atividades cotidianas.

De acordo com a perspectiva biopsicossocial proposta pelo médico e psiquiatra George L. Engel em 1977, que estuda a saúde e a doença a partir de uma visão integral, os fatores biológicos, as condições psicológicas e emocionais e o contexto social e ambiental em que o indivíduo está inserido devem ser considerados (JULL, 2017). O conhecimento destes aspectos é inerente a área da saúde, assim, os estudos analisados mostraram os diferentes aspectos envolvidos e que influenciam na prática de atividades físicas, seja qual for a modalidade, e que devem ser compreendidos de maneira substancial, uma vez que a interação destes resulta em saúde. Condições sociais, econômicas e ambientais, devem ser vistos com maior atenção, uma vez que os mesmos influenciam positiva ou negativamente nos resultados, em especial na população idosa.

Diante dos estudos analisados cabe ressaltar que apesar dos resultados positivos e benéficos, os estudos ainda apresentaram algumas limitações, tais como a não utilização de equipamentos para mensuração de dados ou público alvo de um

único local, porém, isto não significa que a pesquisa seja desacreditada, mas tal fato, faz com que seja necessária a realização de novos estudos acerca do assunto, com diferentes metodologias, permitindo obter resultados mais precisos.

De acordo com a metodologia, os estudos analisados utilizaram como instrumentos testes físicos, questionários e entrevistas, com base em protocolos padronizados de versões nacionais e internacionais. As amostras tiveram os idosos como público alvo.

Portanto, esses estudos possibilitaram incorporar as diferentes relações estabelecidas entre atividade física ao ar livre, saúde e aspectos biopsicossociais, bem como compreendê-los na sua simplicidade e complexidade, entendendo que isto pode ser exercitado e fundamentado em diferentes lógicas.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante da análise dos resultados deste estudo, através dos artigos selecionados, observou-se que a prática de atividades físicas ao ar livre associada aos parâmetros biopsicossociais pode ser benéfica para a saúde de idosos, uma vez que a saúde de um indivíduo deve ser compreendida como o conjunto dos aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Verificou-se ainda que, corroborando com os autores, os benefícios mais citados nos estudos foram em relação à melhora da saúde, capacidade funcional, autoestima, convívio social, e que a prática de atividades físicas ao ar livre não só melhorou significativamente as condições de saúde dos idosos participantes do estudo e praticantes de atividade física regular, como ajudou a devolver a autonomia de vida desses indivíduos.

Dessa forma, confirmou-se a hipótese inicial, pois os resultados indicam que a atividade física ao ar livre é um elemento importante na promoção da saúde e para um estilo de vida saudável, sendo benéfica para a saúde de idosos considerando os aspectos biopsicossociais envolvidos neste processo.

Deste modo concluiu-se que, através dos estudos analisados, a prática de atividades físicas ao ar livre pode promover resultados favoráveis em diferentes aspectos, resultando em melhores condições de saúde e conseqüentemente na qualidade de vida do idoso, transformando a realidade dessas pessoas, além de

contribuir para o bem-estar, amenizando os efeitos deletérios dessa fase da vida e possibilitando um envelhecimento bem-sucedido.

Devido à falta de estudos acerca desta temática, a discussão dos dados foi limitada. Os resultados do presente estudo despertam a consciência crítica para a relevância da prática de atividades físicas ao ar livre em relação aos aspectos biopsicossociais na terceira idade, reforçando que este estudo vem a ser relevante e sugestivo para o desenvolvimento de novas pesquisas sobre os benefícios da prática, tornando-o substancial para os profissionais da Educação Física.

Observa-se também que apesar de existirem políticas públicas direcionadas para a promoção da saúde e o envelhecimento saudável através da prática de atividades físicas, ainda há uma carência de programas e de profissionais qualificados para orientação em espaços públicos, o que é imprescindível para que se evite o risco de lesões, ou outros fatores que possam interferir na prática. Assim, sugere-se que sejam feitas mais ações governamentais de modo a suprir essa necessidade através da construção e viabilização de projetos que atendam de forma adequada e eficaz essa população.

## REFERÊNCIAS

ACSM. American College of Sports Medicine. **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. 9ª ed. Rio de Janeiro - RJ, Guanabara Koogan, 2014. Acesso em: 12 nov. 2019.

ALBINO, Júlia et al. Tabelas de classificação da aptidão física para frequentadores de parques públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 5, p. 373-377, 2010. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922010000500011&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922010000500011&script=sci_arttext&tlng=pt)> Acesso em: 14 dez 2019.

ANDRADE, Natália Cristina et al. QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS AO AR LIVRE EM PARQUE A CÉU ABERTO. In: Colloquium Vitae. ISSN: 1984-6436. 2018. Disponível em: < <http://revistas.unoeste.br/index.php/cv/article/view/2834>> Acesso em: 14 dez 2019.

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922000000500005&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922000000500005&script=sci_arttext&tlng=pt) >. Acesso em: 28 ago. 2019.

BORGES, Milene Ribeiro Dias; MOREIRA, Ângela Kunzler. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 562-573, 2009. Disponível em: < <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/download/2136/2473> >. Acesso em: 20 ago. 2019.

CHODZKO-ZAJKO, W. J. et al. Exercise and physical activity for older adults. American College of Sports Medicine position stand. **Med Sci Sports Exerc**, v. 41, n. 7, p. 1510-30, 2009. Disponível em: < [https://www.bewegenismedicijn.nl/files/downloads/acsm\\_position\\_stand\\_exercise\\_and\\_physical\\_activity\\_for\\_older\\_adults.pdf](https://www.bewegenismedicijn.nl/files/downloads/acsm_position_stand_exercise_and_physical_activity_for_older_adults.pdf) >. Acesso em: 28 ago. 2019.

CONFEF, 2008. Movimento: O bem-estar de estar bem. <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/publicacoes/>. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/publicacoes/>>. Acesso em: 18 nov. 2019.

DE LIMA, Alisson Padilha; DELGADO, Evaldo Inácio. A melhor idade do Brasil: aspectos biopsicossociais decorrentes do processo de envelhecimento. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, v. 1, n. 2, 2010. Disponível em: < <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/3063> >. Acesso em: 28 ago. 2019.

DE SOUZA, Rayanne Gois et al. A influência da prática da atividade Física ao ar livre no desenvolvimento social de Capitais do nordeste. **Caderno de Graduação-**

**Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT**, v. 4, n. 1, p. 77, 2017. Disponível em: < <https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernobiologicas/article/view/3647> >. Acesso em: 29 ago. 2019.

DOS REIS, Daniel Fernando et al. ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE E A INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA. 2017. Disponível em: < [https://www.researchgate.net/profile/Robson\\_Castoldi/publication/324071582\\_ATIVIDADE\\_FISICA\\_AO\\_AR\\_LIVRE\\_E\\_A\\_INFLUENCIA\\_NA\\_QUALIDADE\\_DE\\_VIDA/links/5accbc4585151e80ac32a3/ATIVIDADE-FISICA-AO-AR-LIVRE-E-A-INFLUENCIA-NA-QUALIDADE-DE-VIDA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Robson_Castoldi/publication/324071582_ATIVIDADE_FISICA_AO_AR_LIVRE_E_A_INFLUENCIA_NA_QUALIDADE_DE_VIDA/links/5accbc4585151e80ac32a3/ATIVIDADE-FISICA-AO-AR-LIVRE-E-A-INFLUENCIA-NA-QUALIDADE-DE-VIDA.pdf) >. Acesso em: 20 ago. 2019.

FIDELIS, Luiza Teixeira; PATRIZZI, Lislei Jorge; DE WALSH, Isabel Aparecida Porcatti. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 1, p. 109-116, 2013. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v16n1/a11v16n1> >. Acesso em: 18 dez. 2019.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007. Disponível em: < <http://files.adrianoalem.webnode.com.br/200000134-8ac1a8bbb7/aspectos-motivacionais-que-influenciam-a-adesao-e-manutencao-de-idosos-a-programas-de-exercicios-fisicos.pdf> > Acesso em: 10 dez 2019.

GALVÃO, Taís Freire; PEREIRA, Mauricio Gomes. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, p. 183-184, 2014. Disponível em: < <https://www.scielosp.org/article/ress/2014.v23n1/183-184/en/> >. Acesso em: 31 mar. 2020.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde, bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006. 257 p. ISBN 85-7655-073-3. Português.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: características gerais dos domicílios e dos moradores. 2018. Disponível em: <[www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/](http://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/)>. Acesso em: 29 set. 2019.

JULL, Gwendolen. Biopsychosocial model of disease: 40 years on. Which way is the pendulum swinging?. 2017. Disponível em: < <https://bjsm.bmj.com/content/51/16/1187.abstract> >. Acesso em: 18 dez. 2019.

KRINSKI, Kleverton et al. Efeito do exercício aeróbio e resistido no perfil antropométrico e respostas cardiovasculares de idosos portadores de hipertensão. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, v. 28, n. 1, p. 71-75, 2006. Disponível em: < <https://www.redalyc.org/pdf/3072/307223966011.pdf> >. Acesso em: 27 nov. 2019.

MACHADO, Rosiléa ML. O envelhecimento e seus reflexos biopsicossociais. **Cadernos UNISUAM de Pesquisa e Extensão**, v. 2, n. 1, p. 110-120, 2013. Disponível em: <

<http://apl.unisuam.edu.br/revistas/index.php/cadernosunuam/article/download/116/301> >. Acesso em: 28 ago. 2019.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 1024-1032, 2010. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-65742010000400023&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-65742010000400023&script=sci_arttext) >. Acesso em: 26 ago. 2019.

MALTA, Deborah Carvalho et al. A Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 18, n. 1, p. 79-86, 2009. Disponível em: < [http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?pid=S1679-49742009000100008&script=sci\\_arttext&lng=es](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?pid=S1679-49742009000100008&script=sci_arttext&lng=es) >. Acesso em: 30 ago. 2019.

MALTA, Deborah et al. Política Nacional de Promoção da Saúde, descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais, 2006 a 2014. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 3, p. 286-286, 2014. Disponível em: < <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/download/3427/pdf172> >. Acesso em: 30 ago. 2019.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922001000100002&script=sci\\_arttext&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922001000100002&script=sci_arttext&lng=pt) >. Acesso em: 28 ago. 2019.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS. Boletim do Instituto de Saúde (Impresso)**, n. 47, p. 76-79, 2009. Disponível em: < [http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=es&nrm=iso&tlng=es) >. Acesso em: 28 ago. 2019.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank L.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício: Nutrição, energia e desempenho humano**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. 1120 p. ISBN 978-85-277-3015-0. Português.

Ministério da Justiça do Brasil. Estatuto do Idoso: Lei nº10.741, de 1º de outubro de 2003. Brasília: Ministério da Justiça; 2003. Disponível em: < [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto\\_idoso\\_3edicao.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf) >. Acesso em: 20 ago. 2019.

MONTEIRO, Wallace D. **Personal Training Manual para Avaliação e Prescrição de Condicionamento Físico**. 4ª edição. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 2004.

Moraes EN, Pereira AMVB, Azevedo RS, Moraes FL. **Avaliação multidimensional do idoso**. Curitiba: Secretaria do Estado de Saúde; 2018. Disponível em: <[http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/AvaliacaoMultiddoldoso\\_2018\\_atualiz.pdf](http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/AvaliacaoMultiddoldoso_2018_atualiz.pdf)> Acesso em: 13 dez. 2019.

MS. Ministério da Saúde. Idosos. <http://www.saude.gov.br/artigos/781-atividades-fisicas/40396-idosos>. BRASIL. Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: < <http://www.saude.gov.br/artigos/781-atividades-fisicas/40396-idosos> >. Acesso em:



OMS, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2005. Disponível em: < [http://www.dms.ufpel.edu.br/ares/bitstream/handle/123456789/232/5%20%202005%20%20envelhecimento\\_ativo.pdf?sequence=1](http://www.dms.ufpel.edu.br/ares/bitstream/handle/123456789/232/5%20%202005%20%20envelhecimento_ativo.pdf?sequence=1) >. Acesso em: 28 ago. 2019.

PINHEIRO, Wesley Lessa; COELHO FILHO, João Macedo. Perfil dos idosos usuários das academias ao ar livre para a terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 1, p. 93-101, 2017. Disponível em: < <https://www.redalyc.org/pdf/408/40851313013.pdf> >. Acesso em: 20 ago. 2019.

RIZZOLLI, Darlan; SURD, Aguinaldo César. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 13, n. 2, p. 225-233, 2010. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n2/a07v13n2.pdf> >. Acesso em: 28 ago. 2019.

RUZENE, Juliana Rodrigues Soares; NAVEGA, Marcelo Tavella. Avaliação do equilíbrio, mobilidade e flexibilidade em idosas ativas e sedentárias. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 4, p. 785-793, 2014. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232014000400785&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232014000400785&script=sci_arttext) > Acesso em: 29 nov. 2019.

SBGG. SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. Envelhecimento saudável e Longevidade – avanços e desafios de um novo Brasil sob a ótica multiprofissional. 2015. Disponível em:< [www.sbgg.org.br/](http://www.sbgg.org.br/) >. Acesso em: 29 set. 2019.

SCALABRINI, Carla Milene Massucatto; DA SILVA, Fabio José Antonio. ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPO E SEUS BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS: PERCEPÇÃO DE MULHERES IDOSAS DO TERRITÓRIO DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE. **BIOMOTRIZ**, v. 12, n. 3, 2018. Disponível em: < [http://www.revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/BIOMOTRIZ/article/viewFile/5-15/pdf\\_100](http://www.revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/BIOMOTRIZ/article/viewFile/5-15/pdf_100) >. Acesso em: 28 ago. 2019.

SHUMWAY-COOK, A. WOOLLACOTT, M.H. Controle Motor: teoria e aplicações práticas. 3ª edição. Barueri: Manole, 2010.

SILVA, Inacio et al. Espaços públicos de lazer: distribuição, qualidade e adequação à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 1, p. 82-82, 2015. Disponível em: < <http://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/download/4609/4240> >. Acesso em: 27 nov. 2019.

SILVA, Maitê Fátima da et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 634-642, 2012. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232012000400004&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232012000400004&script=sci_arttext&tlng=pt) > Acesso em: 14 dez 2019.

TORTORA, Gerard J.; NIELSEN, Mark T. **Princípios de anatomia humana**. 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. Português.

VIEIRA, Alexandre Arante Ubilla. **Atividade física: qualidade de vida e promoção da saúde**. São Paulo: Atheneu, 2014. 128 p. ISBN 978-85-388-0497-0. Português.

VILELA, Ana Paula Martins et al. Benefícios da atividade física no envelhecimento. **Revista Guará**, v. 3, n. 3, 2015. Disponível em: < [http://www.periodicos.ufes.br/?journal=guara&page=article&op=view&path\[\]=9833](http://www.periodicos.ufes.br/?journal=guara&page=article&op=view&path[]=9833) >. Acesso em: 20 ago. 2019.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2015. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. **Estados Unidos**, v. 30, p. 12, 2015. Disponível em: < [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_por.pdf;jsessionid=132671822895233D7C93B8664899A213?sequence=6](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=132671822895233D7C93B8664899A213?sequence=6) >. Acesso em: 28 ago. 2019.

World Health Organization (WHO). Milestones in Health Promotion Statements from Global Conferences. Geneva: World Health Organization; 2009. Disponível em: < [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70578/9789755903620\\_tur.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70578/9789755903620_tur.pdf) >. Acesso em: 27 nov. 2019.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al. Fatores associados à prática de atividade física global e de lazer em idosos: Inquérito de Saúde no Estado de São Paulo (ISA-SP), Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 26, p. 1606-1618, 2010. Disponível em: < <https://www.scielosp.org/article/csp/2010.v26n8/1606-1618/> >. Acesso em: 20 ago. 2019.

ZAMAI, Carlos Aparecido; BANKOFF, A. D. P. Atividade física e saúde: Experiências bem sucedidas nas empresas, organizações e setor público. Jundiaí: Paco Editorial, 2013. Disponível em: < [http://www.ggbs.gr.unicamp.br/pdf/atividade\\_fisica\\_e%20\\_saude.pdf](http://www.ggbs.gr.unicamp.br/pdf/atividade_fisica_e%20_saude.pdf) > Acesso em: 14 dez 2019.

**APÊNDICES**

**(APRESENTE POSSÍVEIS ELEMENTOS QUE SERÃO INTEGRADOS A PESQUISA  
(QUESTIONÁRIOS, ENTREVISTAS, TESTES, PROTOCÓLOS, ETC))**