

**EFICÁCIA DE ATIVIDADES LÚDICAS NA PREVENÇÃO DA PERDA DE  
MOVIMENTOS EM IDOSOS**

**EFFECTIVENESS OF PLAY ACTIVITIES IN PREVENTING LOSS OF MOVEMENT  
IN THE ELDERLY**

Amanda Silva Ferreira  
E-mail:

Fernando Duarte Cabral  
E-mail: [fernandofisio2@hotmail.com](mailto:fernandofisio2@hotmail.com)

Daniela Gomes de Oliveira  
E-mail: [danielagomesdgo18@gmail.com](mailto:danielagomesdgo18@gmail.com)

Graduação, Faculdade Unibras, Brasil

**Aceite 03/10/2022 Publicação 12/10/2022**

**RESUMO**

A fisioterapia para idosos, também conhecida como fisioterapia geriátrica, visa garantir a saúde e a qualidade de vida dos idosos. O processo de envelhecimento traz muitas mudanças, e nem sempre é fácil se acostumar com elas, então a prática pode ser uma grande aliada. Esta pesquisa faz sentido porque cuidar da saúde do idoso é essencial para que ele envelheça de forma saudável, com melhores habilidades funcionais, motoras, cognitivas e psicossociais que levem a uma vida mais longa e com melhor qualidade. Portanto, o objetivo deste trabalho foi investigar a eficácia de atividades recreativas na perda motora em idosos. Este trabalho foi uma revisão da literatura utilizando as bases de dados das plataformas, LILACS, PubMed, Google Acadêmico, Bireme. O fisioterapeuta em sua formação tem conhecimentos específicos para a atenção ao idoso, pois tem conhecimento das alterações fisiológicas do envelhecimento nos níveis anatômicos e fisiológicos, ajudando na prevenção e no tratamento, trabalhando o equilíbrio, devolvendo ao paciente a qualidade de vida e a autonomia do mesmo. Atividades divertidas podem reduzir a ansiedade e promover uma vida saudável e digna, ou seja, atividades divertidas são vistas como uma válvula de escape para que os idosos saiam da zona de conforto e busquem melhorias em suas próprias vidas. Além do acompanhamento com um fisioterapeuta, é importante incorporar hábitos saudáveis em sua rotina diária. A atividade física que desenvolve força e resistência é considerada a melhor maneira de aliviar a perda de força muscular. Uma dieta rica em proteínas também pode fazer a diferença.

Palavras-chave: Idosos, Lúdico, Fisioterapia, Movimentos

## ABSTRACT

Physiotherapy for the elderly, known as geriatric physiotherapy, aims to ensure the well-being and quality of life of the elderly. The aging process brings many changes and it is not always easy to get used to them, so practice within practice can be a great ally. This study is justified because taking care of the health of the elderly is essential for them to age in a healthy way, with better functional, motor, cognitive and psychosocial skills, leading to greater longevity and better quality of life. Thus, the objective of this work was to investigate the effectiveness of recreational activities in the loss of movement in the elderly. This work was a literature review using the platforms databases LILACS, PubMed, Google Scholar, Bireme. The physical therapist in his training has specific knowledge for the care of the elderly, as he is aware of the physiological changes of aging at the anatomical and physiological levels, helping in prevention and treatment, working on balance, returning to the patient the quality of life and the autonomy of the patient. same. Playful activities allow the reduction of anxiety, the increase of a healthy and worthy life, that is, playful activities are being seen as an escape valve that allows the elderly to leave their comfort zones and seek their own life improvement. In addition to following up with a physical therapist, it is important to incorporate healthy habits into your daily routine. Physical activity that develops strength and endurance is considered the best way to alleviate muscle strength loss. A high-protein diet can also make a difference.

Keywords: Elderly, Playful, Physiotherapy, Movements.

## 1 INTRODUÇÃO

A fisioterapia para idosos, também conhecida como fisioterapia geriátrica, visa garantir a saúde e a qualidade de vida dos idosos. O processo de envelhecimento traz muitas mudanças, e nem sempre é fácil se adaptar a elas, por isso a prática da fisioterapia pode ser uma boa aliada. Com eles, é possível promover mais autonomia no idoso, fortalecer o corpo e trabalhar para melhorar a coordenação, o equilíbrio e até mesmo diminuir a dor associada.

Cuidar dessas populações idosas tornou-se um tema de grande interesse para todos os profissionais de saúde e para a sociedade como um todo. Para atingir esse objetivo, a inclusão de fisioterapeutas em programas de saúde pública no nível de atenção primária é importante e traz muitas contribuições para a população geriátrica. O fisioterapeuta é considerado um profissional generalista capaz de atuar em todos os níveis de atenção à saúde, não apenas em ações terapêuticas e reabilitadoras, mas também em programas de prevenção, promoção da saúde e proteção específica (BARDUZZI et al., 2013).

A fisioterapia pode ser necessária em qualquer fase da vida, mas na população idosa é importante não só para o tratamento, mas também para a prevenção, auxiliando na melhora da qualidade de vida. Junto com o envelhecimento, existem também alterações fisiológicas e patológicas evitáveis. O processo de envelhecimento é acompanhado pelo surgimento de doenças como diabetes,

hipertensão arterial sistêmica, doença arterial coronariana, obesidade, etc., que podem prejudicar a autonomia e independência dessa população e seu funcionamento global (BARDUZZI et al., 2013).

São várias as doenças patológicas e crônicas que acometem a população idosa, principalmente acidente vascular cerebral (AVC), infarto agudo do miocárdio (IAM), tumores, osteoporose, diabetes, fraturas. Diante disso, as sequelas são inevitáveis na maioria dos casos, o que deixa o idoso em estado vulnerável. Nesse sentido, entra em cena o processo de reabilitação, momento em que o fisioterapeuta se habilita a ajudar, introduzindo condutas adequadas que permitam que o idoso recupere sua função e retome a realização de AVD (DOS SANTOS., et al 2019).

Diante do exposto, o fisioterapeuta desempenha um papel importante na vida do idoso, impactando positivamente no seu cotidiano. Suas ações visam prevenir, promover e reabilitar as condições de saúde nesta fase da vida, levando não apenas a uma vida mais longa, mas também a uma melhor qualidade de vida (DE LIMA., et al 2017).

Esta pesquisa faz sentido porque cuidar da saúde do idoso é essencial para que ele envelheça de forma saudável, com melhores habilidades funcionais, motoras, cognitivas e psicossociais que levem a uma vida mais longa e com melhor qualidade. Portanto, o objetivo deste trabalho foi investigar a eficácia de atividades recreativas na perda motora em idosos.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho foi uma revisão da literatura utilizando as bases de dados das plataformas, LILACS, PubMed, Google Acadêmico, Bireme.

Foram selecionados artigos a partir de 2011 a 2021 com temas relacionados à intervenção fisioterapêutica na qualidade de vida de portadores de doença de Alzheimer. Sendo os resultados apresentados de forma descritiva.

A pesquisa foi realizada nos idiomas nacional utilizando as palavras-chave: Qualidade de vida; doença de Alzheimer; Fisioterapia.

## 3 REFERENCIAL TEÓRICO

O crescimento populacional de idosos em alguns países do mundo sempre foi um assunto de grande interesse para estudiosos da terceira idade. Muitos estudos têm se voltado para a saúde dos idosos e, na maioria dos casos, acredita-se que a atividade física esteja associada à sua saúde geral e à melhora da qualidade de vida (SILVA; MAZO, 2017). Da mesma forma, são discutidos estudos que relacionam o exercício físico ao lazer nesses idosos, com efeitos positivos em seu cotidiano. (AZEVEDO e BRÊTAS, 2017).

O envelhecimento pode ser entendido como um processo multidimensional, dadas as mudanças biopsicossociais que ocorrem nessa fase da vida. Com as mudanças etárias ocorridas nos últimos anos, o aumento da população idosa tornou-se um fenômeno mundial, e acompanha o aumento da incidência e prevalência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (LUIZ, et al., 2018; WANDERLEY et al., 2019).

Dentre as DCNT, as mais comuns em pessoas idosas são a Hipertensão

Arterial Sistêmica e a Diabetes Mellitus (DM). Diante da necessidade de enfrentamento desses agravos, emerge no cenário da Atenção Básica, a necessidade do desenvolvimento de atividades de promoção e prevenção à saúde voltados a população de hipertensos e diabéticos (MACHADO et al., 2017; NASCIMENTO, ALMEIDA, COSSON, SANTOS, 2017).

Nesse sentido, no contexto brasileiro, implementa-se nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) no âmbito assistencial da Estratégia de Saúde da Família os grupos de HiperDia, cuja prioridade se traduz na realização de práticas educativas voltadas ao autocuidado, autonomia e troca de experiência entre os participantes. Com isso, o emprego de metodologias ativas tem sido cada vez mais utilizado pelos profissionais de saúde como ferramenta facilitadora para esse processo de troca e construção de conhecimento inerente a grupos de atividades educativas voltados à população (NICOLAU, BATISTA, MOURA, SIMAS, 2018; FREITAS et al., 2015; NASCIMENTO, ALMEIDA, COSSON, SANTOS, 2017).

Tais práticas metodológicas partem do pressuposto que o sujeito é o protagonista do aprendizado favorecendo, portanto, a autonomia, a interação entre os indivíduos e o desenvolvimento de um olhar crítico-reflexivo acerca de sua condição de saúde. A operacionalização desse tipo de abordagem metodológica, ocorre por meio de diversas estratégias, dentre elas o uso de atividades lúdicas (PAIVA et al., 2016; SOARES et al., 2017; OLIVEIRA et al., 2018).

Diante da saúde do idoso, no entanto, destaca-se a atuação da fisioterapia preventiva, a qual é importante para a promoção e manutenção da saúde, através da realização de exercícios cinéticos funcionais como psicomotricidade, exercícios resistidos, alongamentos, exercícios ativos, proprioceptivos e cognitivos. O objetivo é auxiliar na preservação da função motora e cognitiva, promovendo autonomia e independência, física e mental do idoso. Como consequência, têm-se uma melhora na qualidade de vida, mostrando-se importante tanto no tratamento, quanto na prevenção dos danos causados pelos processos da senescência e senilidade (SILVA, SANTANA, RODRIGUES, 2019).

Essas atividades abrangem peças teatrais, jogos, gincanas, dinâmicas em grupos, entre outros. O uso do lúdico como ferramenta de ensino na terceira idade têm se mostrado eficaz para viabilizar mudanças nos hábitos de vida das pessoas idosas, pois, à medida em que educam também proporcionam o divertimento, a socialização entre os envolvidos, participação e facilita a compreensão da temática a ser trabalhada (OLIVEIRA et al., 2018).

No Brasil, como na maioria dos países do mundo, esse processo não será diferente. Estima-se que ocorrerá uma variação de menos de 20 milhões em 2010 para aproximadamente 65 milhões em 2050 (BANCO MUNDIAL, 2011; MAFRA, 2011; VERAS, 2012).

Entretanto, apesar do aumento da expectativa de vida, o Brasil não apresenta políticas públicas eficientes para modificar as condições de vida e saúde da população de pessoas com 60 anos ou mais. Observa-se que o país não conseguiu acompanhar a inversão da pirâmide etária, o que, conseqüentemente, influencia no aumento de necessidades de saúde, no sentido de garantir a qualidade de vida desse grupo populacional (SOUZA et al, 2015).

De acordo com Fernandes; Soares (2012) são inúmeras as políticas voltadas para o idoso, porém, poucas são realmente implementadas, devido à captação precária de recursos, ao frágil sistema de informação para a análise das condições de vida e de saúde, e à capacitação inadequada de recursos humanos.

Portanto, é certo que apesar das diretrizes propostas pela política previdenciária nacional, ainda há a necessidade de reorganizar os serviços médicos para garantir uma melhora na qualidade de vida dos idosos, bem como construir redes que tenham como foco essa população ( MARIN; ANGERAMI, 2018).

Segundo Veras (2012), o sistema de saúde brasileiro precisa levar em conta os diferentes perfis demográficos e epidemiológicos decorrentes do aumento do número de idosos. Portanto, as políticas sociais e de saúde voltadas para essa população devem considerar a promoção da saúde e a manutenção da capacidade funcional. Os autores também afirmam que os modelos de saúde para idosos são caros e ineficientes, levando à necessidade de estruturas criativas e inovadoras para atender os idosos.

Observou-se que ao se adaptar às atividades lúdicas, promove a diversificação da alma das pessoas, principalmente os idosos, que necessitam de atividades para passar o tempo, principalmente aqueles propensos a doenças cardiovasculares. Sua capacidade e potencial para o trabalho estimula a imaginação de como as pessoas sofredoras podem purificar as fases do envelhecimento, além de promover relacionamentos, alegria e purificar a autoestima (VILLELA, 2021).

É importante examinar como o brincar é utilizado, antes de tudo, as condições necessárias para equilibrar lazer e prazer e, por meio do lazer, demonstrar como o brincar pode ostensivamente ajudar os idosos a alcançarem almas melhores. Quando os enfermeiros utilizam essas atividades com os idosos, elas ajudam a potencializar a autonomia, o bem-estar físico e mental (VILELLA, 2021).

Segundo Galvão (2017), a educação em saúde é essencial para promover a saúde, garantir a prevenção de doenças e a recuperação pessoal e despertar as pessoas para o comportamento cívico e a responsabilidade compartilhada no processo de saúde e doença.

Por exemplo, quando a atividade física é contínua, os idosos notam os benefícios da atividade física em seu trabalho diário; além de promover a prevenção de doenças cardiovasculares em idosos, também pode melhorar a disposição para realizar as atividades diárias e melhorar as condições físicas, como flexibilidade, massa e força muscular (CASSIANO et al., 2020).

Segundo Fleurí et al.(2013), a prática de atividades recreativas é uma excelente estratégia para promover mudanças no estilo de vida de idosos, principalmente idosos institucionalizados. Para os autores, esse tipo de estratégia de educação em saúde está fortemente associada à redução do uso de serviços de saúde e medicamentos. É importante destacar que as atividades lúdicas também estão intimamente relacionadas à viabilidade de tornar felizes os momentos de interação física, mental e humana e, além de potencializar a autonomia, podem melhorar significativamente a qualidade de vida dos idosos, autoestima, descontração, reflexão e melhor compreensão dos temas abordados (COSCRATO; PINA; MELLO, 2010; FLEURÍ et al., 2013; PINHEIRO; GOMES, 2014).

De acordo com Budó et al.(2010), os indivíduos geralmente estão menos envolvidos em atividades em grupo. No entanto, segundo os autores, observou-se que o processo utilizado para desenvolver grupos no setor saúde também não conseguiu promover o engajamento do usuário como estratégia de educação em saúde para idosos.

O declínio do nível de atividade física regular em idosos tem demonstrado levar a um declínio significativo da aptidão funcional e a manifestações de diversas doenças associadas a esse processo, resultando em perda da capacidade

funcional. Exercício físico para prevenir a perda de componentes da saúde corporal (CIVINSKIET al., 2011).

O conceito de envelhecimento ativo proposto pela Organização Mundial da Saúde é baseado nos seguintes pilares: vida saudável, vida participativa, proteção social e educação permanente. Portanto, para promover o “envelhecimento ativo” da nossa população, é necessário fazer deste conceito o foco de pesquisas e recomendações de políticas públicas, e é necessário promover a compreensão deste conceito. Um fenômeno chamado envelhecimento (FHON, 2012; ABREU, 2018).

As alterações fisiológicas típicas da idade podem levar a uma maior perda e fraqueza muscular, sarcopenia. As alterações esqueléticas e musculares observadas com a idade são interdependentes. Ossos mais fracos são sustentados por músculos mais fracos, o que pode levar a quedas e suas consequências mais terríveis, as fraturas (DÁTILLO, 2015).

A falta da prática de exercícios físicos entre a população idosa é muito relevante, pois leva a inúmeros problemas de saúde, como a diabetes, hipertensão, obesidade, osteoporose e especialmente das fraturas o que faz com que percam ou diminuam sua capacidade funcional (OLIVEIRA, SPIN, TEJO, 2018).

As alterações fisiológicas inerentes ao envelhecimento são sutis e não causam nenhuma incapacidade nas fases iniciais, embora ao longo dos anos tenham resultado em crescentes restrições na realização das atividades básicas da vida diária. A visão é um processo complexo que envolve a integração da estrutura do olho, controle motor e controle neural. Sua importância está em obter informações sobre o ambiente e direcionar o movimento do corpo. Com a idade, o enfraquecimento do sistema visual favorece a ocorrência de quedas (DÁTILLO, 2015; ALVES, 2017).

A mobilidade reduzida das extremidades inferiores também pode determinar o risco de queda. Achados da literatura destacam que a redução da amplitude de movimento e da força muscular muitas vezes levam a alterações nos padrões de marcha e dificuldades nas atividades diárias, que estão associadas à ocorrência de quedas (SHERRINGTON, 2016; BECK, 2011).

O fisioterapeuta de formação possui conhecimento especializado no cuidado ao idoso, pois entende as alterações fisiológicas do envelhecimento em nível anatômico e fisiológico, auxilia na prevenção e tratamento, equilibra o trabalho, devolve ao paciente uma vida saudável e a autonomia do paciente. Cabe então aos profissionais da região olhar para a situação, cada um com suas respectivas funções trabalhando em conjunto para as melhores condições de vida dos idosos, orientando familiares e idosos responsáveis para prevenir quedas de forma segura. GAI, 2010; BRITO, 2013).

As atividades recreativas podem reduzir a ansiedade e aumentar a vida saudável e digna, ou seja, as atividades recreativas são vistas como uma “válvula de escape” para que os idosos saiam da zona de conforto e busquem melhorias de vida (BELARMINO et al., 2017).

Durante o envelhecimento, a maioria dos gestos motores torna-se cada vez mais insegura, incluindo a realização das atividades de vida diária (AVDs). As funções motoras, sensoriais e cognitivas estão intrinsecamente relacionadas à mobilidade. Cerca de 20% do envelhecimento da população diminui a cada ano. As quedas podem levar a fraturas com consequências graves, como lesão permanente, mobilidade reduzida, declínio funcional e posterior hospitalização, sendo

consideradas a principal causa de eventos traumáticos em idosos, sendo responsáveis por 90% das visitas hospitalares na região (SHERRINGTON, 2016; SILVA, MATOS, ESTEVES, 2017).

É importante mencionar que, independentemente da opção de tratamento escolhida, o paciente deve combater sua possível deficiência e progredir na cura ou redução de danos para melhorar sua qualidade de vida. Por outro lado, precisa ser incorporado aos planos de prevenção e tratamento para se adaptar às novas condições e rotinas de vida, apenas para melhor receber informações e participar de atividades que aproximem as diversas ocasiões que os idosos vêm ao acesso à carreira, à família e oportunidades de desenvolvimento saudável. Essas atividades ressignificam a existência do idoso, como na sua aprendizagem, na integração pessoal na sociedade, na adequação aos direitos e obrigações do idoso (VILELLA, 2021).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fisioterapia oferece benefícios em diferentes fases da vida, mas para os idosos, o trabalho é mais importante. O principal objetivo é garantir o bem-estar e a qualidade de vida, pois o processo de envelhecimento traz mudanças nem sempre de fácil adaptação. Com todo o seu conhecimento do corpo humano, um fisioterapeuta fará um diagnóstico preciso e desenvolverá um plano de cuidados personalizado. A fisioterapia para idosos é uma maneira de evitar a perda muscular e a dor. Promove mais autonomia, fortalece o corpo e trabalha para melhorar a coordenação, o equilíbrio e ajudar a reduzir o desconforto causado pela dor.

A fisioterapia para idosos também é uma excelente ferramenta para a construção muscular, que é um dos principais objetivos do exercício. A ideia aqui é promover a recuperação e manter o máximo de força possível, estimulando assim a resistência, sempre respeitando os limites de cada paciente. Tudo isso ajuda a reduzir o risco de queda, bem como as lesões mais graves que uma queda pode causar. Com um corpo mais resistente, a recuperação de lesões e doenças torna-se mais rápida e tranquila para os idosos e todos os seus familiares.

Além do acompanhamento com um fisioterapeuta, é importante incorporar hábitos saudáveis em sua rotina diária. A atividade física que desenvolve força e resistência é considerada a melhor maneira de aliviar a perda de força muscular. Uma dieta rica em proteínas também pode fazer a diferença.

ABREU DROM, Novaes ES, Oliveira RR, Mathias TAF, Marcon SS. Internação e mortalidade por quedas em idosos no Brasil: análise de tendência. Ciênc. saúde coletiva. 2018.

ALVES RLT, Silva CFM, Pimentel LN, Costa IA, Souza, ACS; Coelho, LAF. Avaliação dos fatores de risco que contribuem para queda em idosos. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2017;20(1):59-69.

AZEVEDO, Maria Lucia G.; BRÊTAS, Angela. Projeto “Animar sem quedas”: reflexões sobre lazer e saúde. Licere, Belo Horizonte, v.20, n.2, p.166-198, jun., 2017.

BANCO MUNDIAL. Envelhecendo em um Brasil mais velho: implicações do envelhecimento populacional para o crescimento econômico, a redução da pobreza, as finanças públicas e a prestação de serviços. Washington: The World Bank, 2011.

BARDUZZI, G. O.; ROCHA JÚNIOR, P. R.; SOUZA NETO, J. C.; AVEIRO, M. C. Capacidade funcional de idosos com osteoartrite submetidos à fisioterapia aquática e terrestre. Fisioterapia em movimento, v. 2, n. 26, p: 349-360, 2013

BECK AP, Antes DL, Meurer ST, Benedetti TRB, Lopes MA. Fatores associados às quedas entre idosos praticantes de atividades físicas. Texto Contexto Enferm. 2011;20(2):280-6.

BELARMINO. I. C. P; DOS SANTOS. D; CAVALCANTE. I. P. O lúdico na educação e saúde: uma percepção da enfermagem. II CONBRACIS, II congresso Brasileiro de Ciências da Saúde 16 de junho de 2017

BRITO TA, Fernandes MH, Coqueiro, RS, Jesus, CS. Quedas e capacidade funcional em idosos longevos residentes em comunidade. Texto & Contexto Enferm. 2013;22(1):43-51.

BUDÓ, M. L. D. et al. Redes sociais e participação em uma comunidade referenciada a uma Unidade de Saúde da Família. Revista Gaúcha de Enfermagem, Porto Alegre, v. 31, n. 4, p. 753-760, 2010.

CASSIANO. A. N; SILVA. T. S; NASCIMENTO. C. Q. N; WANDERLEY. E. M; PRADO. E. S; SANTOS. T. M. M; MELLO. C. S; BARROS-NETO. J. A; Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos; Ciência & Saúde Coletiva, 25(6):2203-2212, 2020

COSCRATO, G. C.; PINA, J. C.; MELLO, D. F. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 257-263, 2010.

DÁTILLO GMPA, Cordeiro AP. Envelhecimento humano: diferentes olhares. Marília: Oficina Universitária; 2015.

envelhecimento demográfico: a importância de ressignificar o papel da família  
Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 353-364, 2011.

DE LIMA, Ana Jéssica et al. RESOLUTIVIDADE DA FISIOTERAPIA NA ATENÇÃO BÁSICA À SAÚDE (AB): A PERCEPÇÃO DE FISIOTERAPEUTAS. CADERNOS DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E FISIOTERAPIA, v. 4, n. 8, 2017

DOS SANTOS, Carine Sousa et al. Capacidade funcional de idosos acompanhados pela Fisioterapia de uma Unidade de Atenção Primária à Saúde. Revista FisiSenectus, v. 7, n. 2, p. 23-38, 2019.

FEIJÃO, A. R.; GALVÃO, M. T. G. Ações de educação em saúde na atenção primária: revelando métodos, técnicas e bases teóricas. Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste, Fortaleza, v. 8, n. 2, p. 41-49, 2017

FHON JRS, Wehbe SCCF, Vendruscolo TRP, Stackfleth R, Marques S, Rodrigues RAP. Quedas em idosos e sua relação com a capacidade funcional. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2012;20(5).

FLEURÍ, A. C. P. et al. Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. Enfermagem Revista, Belo Horizonte, v. 16, n. 1, p. 50-57, 2013.

FREITAS, K. O. et al. Percepção de idosos acerca das atividades desenvolvidas no hiperdia. Revista Mineira de Enfermagem, Belo Horizonte, v. 19, n. 2, p. 107-113, 2015.

GAI J. Fatores associados a quedas em mulheres idosas residentes na comunidade. Rev Assoc Med Bras. 2010

LUIZ, K.K.I.; LORETO, M.D.S.; FERREIRA, M.A.M. Envelhecimento e velhice: protagonismo, temporalidade e desafios. Temporalis, Brasília, n.35, 2018

MACHADO, W.D.; GOMES, D.F.; FREITAS, C.A.S.L.; BRITO, M.C.C.; MOREIRA, A.C.A. Idosos com doenças crônicas não transmissíveis: um estudo em grupos de convivência. ReonFacema, Maranhão, v. 3, n. 2, p. 444-451, 2017

MAFRA, S. C. T. A tarefa do cuidar e as expectativas sociais diante de um

MARIN, M. J. S.; ANGERAMI, E. L. S. Idoso: dos cuidados de enfermagem à alta hospitalar. Petrópolis: EPUB, 2018.

NASCIMENTO, M.A.; ALMEIDA, S.C.B.; COSSON, I.C.O.; SANTOS, J.A. Assistência de enfermagem no programa hiperdia: relato de experiência em estágio supervisionado. CuidArte, Enferm, Bucaramanga, v. 11, n. 2, p. 231-238, 2017.

NICOLAU, S.; BATISTA, K.J.D.; MOURA, A.; SIMAS, J. Práticas de educação em saúde realizadas por enfermeiros para pacientes do programa hiperdia. J ManagPrim Health Care, v. 9, e9, 2018.

OLIVEIRA, F.A.; SOUZA, F.S.; CAVALCANTE, S.L.; COUTO, A.R.M.; ALMEIDA, A.N.S.; BRANCO, M.S.C.C. Atividades de educação em saúde realizadas com grupo de idosas para promoção do autocuidado em saúde. Rev. Eletr. de Extensão, Florianópolis, v. 15, n. 28, p. 137-150, 2018.

OLIVEIRA, Lucas Gouvea de; SPIN, Natália; TEJO, Paulo Rodrigo dos Santos. *Efeitos do treinamento de força na flexibilidade e equilíbrio dinâmico de idosos ativos*. Monografia apresentada ao Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO, Lins-SP, para graduação em Educação Física, 2018.

PAIVA, M.R.F.; PARENTE, J.R.F.; BRANDÃO, I.R.; QUEIROZ, A.H.B. Metodologias ativas de ensino/aprendizagem: revisão integrativa. SANARE, Sobral, v.15, n.2, p. 145-153, 2016.

PINHEIRO, S. B.; GOMES, M. L. Efeitos das atividades lúdicas no idoso com alteração do cognitivo leve. Revista Pesquisa em Fisioterapia, Salvador, v. 4, n. 1, p. 71-77, 2014.

SHERRINGTON C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedeman A, Michalef ZA, Howard K. et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community (Protocol). Cochrane Database of Systematic Reviews. 2016;

SILVA FA, Matos MIB, Esteves LSF. Avaliação do risco de queda em idosos independentes. Colloq Vitae. 2017

SILVA, A. H.; MAZO, G. Z. Dança para idosos: alternativa para o exercício físico. Cinergis, v. 8, n. 1, p. 25-32, jan.-jun, 2017.

SILVA, F. S. L. C.; SANTANA, W. R.; RODRIGUES, T. S. Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. Rev UNINGÁ, Maringá, v.56, n. S4, p. 134, 144, abr, jun. 2019.

SOARES, N.A.; SOUZA, V.; SANTOS, F.B.O.; CARNEIRO, A.C.L.L.; GAZZINELLI, M.F. Dispositivo educação em saúde: reflexões sobre práticas educativas na atenção primária e formação em enfermagem. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, v. 26, n.3, e0260016, 2017.

SOUZA, R. A. et al. Vulnerabilidade de famílias de idosos assistidos pela Estratégia Saúde da Família. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 68, n. 2, p. 244-252, 2015.

VERAS, R. P. Experiências e tendências internacionais de modelos de cuidado para com o idoso. Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 231-238, 2012.

VILLELA, Maria Beatriz Cociuffo. FLAUZINO, Victor Hugo de Paula. CESÁRIO, Jonas Magno dos Santos. A influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos. Revista

Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 06, Ed. 02, Vol. 08, pp. 167-197. Fevereiro de 2021.

WANDERLEY, R.M.M.et al. Avaliação da condição de saúde da pessoa idosa na atenção básica. Rev. Enferm. UFPEonline, Recife, v.13, n.1, p. 472-82, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global health and ageing. Geneva: WHO, US National Institute of Aging, 2011.