Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni – Dezembro de 2018

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO ALIADO A UMA ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL PARA O PÚBLICO DA MELHOR IDADE

Rigléia Aparecida Pereira de Souza[1]; Henrique Alves Xavier[2]; Marcelle Santos dos Reis[3]; Flamarion Ribeiro de Souza[4]

Resumo

A atualidade trouxe consigo inúmeros benefícios tecnológicos que garantem ao ser humano maior expectativa de vida, fazendo com que mais pessoas busquem uma melhor qualidade de vida e saúde para aproveitar o que vem sendo chamado de melhor idade.Alguns cuidados básicos inseridos na rotina são suficientes para proporcionar a tão desejada longevidade de forma agradável e proveitosa.A prática de exercícios físicos bem orientados, associados a uma alimentação saudável e adequada para essa faixa etária, garantem uma vida longa com saúde.Em um estudo realizado por Ferreira et al., (2005) onde separou-se senhoras da terceira idade em três grupos distintos ficando o primeiro grupo encarregado de seguir uma orientação nutricional adequada, o segundo grupo, foi orientado em relação a nutrição e atividade física e o terceiro grupo apenas atividades físicas.Após 12 semanas constatou-se que os grupos que receberam orientações nutricionais e o que recebeu orientações nutricionais mais atividades física aumentou de forma expressiva a frequência de prática de atividades físicas.O primeiro grupo em 32,4% e o segundo 49,6%, não havendo alteração no terceiro grupo. Diante dos fatos o objetivo desse trabalho é demonstrar os benefícios que a inclusão de atividades físicas orientadas, associada a uma alimentação adequadaa terceira idade pode proporcionar. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica qualitativa, utilizando como fonte de dados artigos científicos provenientes das plataformas Scielo, Lilacs e Google Scholar.

Palavras - chave: Exercícios. Alimentação Saudável. Melhoridade.

Abstract

Today brings with it numerous technological benefits that guarantee the human being greater life expectancy, causing more people to seek a better quality of life and health to

[1]Acadêmica do 8º período do Curso de Bacharel em Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. e-mail: rigleiapereira@hotmail.com

[2]Formado em Educação Física Bacharel e Licenciatura pela Unileste – MG, especialista em Fisiologia do Exercício pela Unigranrio, professor de Educação Física no ensino fundamental, municipal e estadual. Professor da Faculdade Presidente Antônio Carlos – Teófilo Otoni. e-mail: riquexavi@yahoo.com.br

[3]Licenciada e Bacharel em Educação Física, mestre em Ciências do Esporte, Recreação e Lazer. Professora da Faculdade Presidente Antônio Carlos – Teófilo Otoni/MG. e-mail: cellereis@hotmail.com

[4] Graduado em Educação Física Pela Universidade Federal de Viçosa, Professor do curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni – FUPACTO – e-mail:flamarionribeiro@bol.com.br

take advantage of what has been called the best age. Some basic care in the routine is sufficient to provide the desired longevity in a pleasant and profitable way. The practice of well-oriented physical exercises, associated with a healthy diet and adequate for this age group, guarantee a long life with health. In a study conducted by Ferreira et al. (2005) in which the elderly women were separated into three distinct groups, the first group was in charge of following an adequate nutritional orientation, the second group was oriented in relation to nutrition and physical activity and the third group only physical activities. After 12 weeks, it was observed that the groups that received nutritional guidelines and those who received nutritional guidelines plus physical activities significantly increased the frequency of physical activity. The first group was 32.4% and the second group was 49.6%, with no change in the third group. Faced with the facts the objective of this work is to demonstrate the benefits that the inclusion of physical activities oriented, associated with an adequate diet the elderly can provide. The methodology used was the qualitative bibliographical review, using scientific data from the Scielo, Lilacs and Google Scholar platforms as the data source.

Keywords: Exercises. Healthy eating. Best age.

1 Introdução

A população de pessoas na terceira idade vem apresentando índices crescentes nas ultimas décadas principalmente em países mais desenvolvidos, estudos em que se consideram as idades entre 65 a 85 anos ou mais (KPILER, 1997 apud MACIEL, 2010). Descrevem o envelhecimento como um fenômeno natural complexo e que apresenta variabilidade que levam em conta desde fatores genéticos ao estilo de vida é considerado um processo gradual comum a todos os seres vivos, não pode ser revertido trás consigo processos orgânicos que limitam a mortalidade o equilíbrio, diminui as capacidades fisiológicas e vulnerabilidade psicológica (NASA, 2006).

Diante desses fatos são necessárias diversas mudanças no estilo de vida para garantir melhor qualidade e segurança à mesma, com o avanço da idade e o surgimento dos desgastes naturais ficando evidentes deve-se adotar uma alimentação balanceada, e práticas de exercícios devem fazer parte da rotina, para isso as orientações e acompanhamento do profissional são determinantes para o sucesso da nova rotina, já que é sabido por todos que atividades físicas aliadas a uma alimentação saudável podem prevenir ou mesmo retardar o aparecimento de diversas doenças além de melhorar o humor e disposição a seus praticantes.

Apesar dos fatos acima serem incontestáveis pela ciência até o presente momento, os indivíduos da terceira idade encontram dificuldades para

se adequar a uma rotina saudável, seja pelo sedentarismo e alimentação desregrada que teve por habito por toda a vida ou pela dificuldade de conseguir orientações seguras e confiáveis para que as mudanças não terminem por prejudicar ao invés de promover a saúde, mas até que ponto essas mudanças de estilo de vida associado à prática de atividades físicas e alimentação saudável pode mudar a vida de um individuo na melhor idade?

Se faz necessário expor ao público dessa faixa etária os benefícios que a prática de atividades físicas regular e a adoção de uma dieta balanceada e bem orientada podem acarretar, para isso, demonstrar as vantagens em relação á disposição, força, equilíbrio e qualidade de vida, a prevenção de doenças inclusive as crônicas, a diminuição significativa com gastos com a saúde pública e privada, levando em consideração a individualidade de cada individuo como sexo, idade e preferências pessoais, é muito importante que as mudanças implementadas ou adotadas desde a juventude sejam prazerosas para que se tenham resultados duradouros em longo prazo.

Para a realização da presente revisão foram selecionados artigos científicos das plataformas Google Scholar, Lilacs e Scielo e tem o intuito de demonstrar os benefícios da adoção de praticas saudáveis para os idosos, trazendo a luz questões como prevenção de doenças, diminuição de gastos com medicamentos e com a saúde pública e melhoria da qualidade de vida do indivíduo e de seus familiares.

2 Prática de exercícios na melhor idade

O avanço da idade é algo inevitável, mas acontece de forma gradativa e individual, ou seja, sua velocidade varia de individuo para individuo, fatores genéticos e hábitos de vida, como alimentação, exposição solar e cuidados com o corpo e com a pele influenciam no processo (CAETANO, 2006), esta ligado intrinsecamente a princípios biológicos, psíquicos e sociais.

No caso de idosos fatores como capacidade funcional e aspecto físico já estão mais comprometidos diminuindo sua aptidão física comprometendo a autonomia do indivíduo em realizar certas tarefas (LIMA, 2002). Estudos apontam que a prática de exercícios atua como uma das bases para manutenção da saúde, diminuindo de forma expressiva os efeitos causados pelo

envelhecimento biológico, ajudando a manter o bem estar e as capacidades funcionais além de melhorar seu humor (MOREIRA; BORGES, 2009).

Define-se atividade física os movimentos corporais reproduzidos pela musculatura de forma voluntária com consequente gasto energético (BENETTI, 2001),inclui neste contexto as atividades ocupacionais. O exercício físico consiste em movimentos planejados e executados de forma sistemática como ginástica, esporte, dança entre outros, com o intuito de manter ou desenvolver a aptidão física seja de um ou vários componentes a fim de aprimorar ou melhorar habilidades motoras ou ainda reabilitar funções (NAHAS, 2001).

Portanto segundo o raciocínio dos autores a prática regular de exercícios para idosos é imprescindível para a manutenção de sua autonomia, poisé inegável que com o avanço da idade são observados perda da força muscular, diminuição da agilidade e flexibilidade e coordenação motora trazendo maior risco de quedas e acidentes fazendo parte de um processo natural que pode ser amenizado com a prática de exercícios regulares e bem orientado, pois do contrario podem trazer riscos. Um cuidado especial nas orientações destinada a este público é de extrema importância (ARAUJO, 2014).

As atividades físicas prescritas para idosos devem seguir alguns critérios estipulados pela sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG, 1999). Sendo necessária estar incluso flexibilidade, composição corporal, condicionamento cardiorrespiratório, resistência e força muscular.

Exercícios aeróbicos são recomendados para compor a resistência cardiovascular como caminhadas, ciclismo, jogos, esporte coletivo adaptado, natação, hidroginástica e dança, estão associados ainda a melhora do metabolismo da glicose e atuação da insulina, ajudam a controlar o peso diminuindo o excesso de gordura e colesterol ruim, também previne incapacidade motora e facilita atividades comuns do dia a dia (NAHAS, 2001).

Segundo Nieman (1999) estudos evidenciam que os exercícios aeróbicos praticados de forma rotineira previnem riscos de doenças coronárias, cânceres diversos, derrame, diabetes, hipertensão, osteoporose, obesidade, ansiedade e depressão.

Em relação a força muscular é descrita a partir da capacidade biomotora promovida em atividades atléticas e recreativas a exemplo de subir degraus, carregar as compras, varrer o chão, caminhar entre outras, sendo

portanto essencial a manutenção dessa capacidade (AMERICAN COLLEGE OF SPORT AND MEDICINE, 2002). O treinamento de força permite ao executor manter e aumentá-la ao longo do tempo de forma progressiva existem três diferentes classificações de treino que devem ser seguidos para garantir a autonomia dos idosos, sendo elas a força máxima, como por exemplo, para abrir uma tampa de rosca utilizando as “ultimas” forças, força rápida que é usada numa queda quando o reflexo permite amortecer o impacto utilizando os braços e resistência muscular ou resistência de força utilizada para subir escadas praticar outros movimentos que exigem contrações musculares repetidas (LEITE, 2000).

Já os exercícios que estimulam a flexibilidade são importantes para promover a capacidade das articulações de se moverem de forma satisfatória enquadrados nos limites morfológicos, pois sem elas os movimentos ficam restringidos e podem aumentar os riscos de lesões nas articulações e na musculatura (LEITE, 2000).

Dessa forma fica esclarecida a importância que há na vida do idoso a adoção dessas práticas para que o mesmo possua a cima de tudo autonomia para realizar atividades comuns do dia a dia sem precisar de auxilio de terceiros, visto que também é a fase da aposentadoria e deve ser desfrutada da melhor maneira possível, fazendo de sua longevidade algo prazeroso simplesmente seguindo uma rotina saudável e de qualidade.

2.1 Alimentação saudável

É importante promover as modificações necessárias relativas a terceira idade ao que diz respeito a alimentação do idoso, que não pode seguir os mesmos padrões dos indivíduos mais jovens, assim como a das crianças, cada fase necessita de um padrão de alimentação adequado para sua faixa etária (VELOSO, 2004).

Alimentos contendo muito sódio devem ser evitados para não haver ocorrências de grandes retenções hídricas que causam o aumento da pressão arterial, o consumo de açucares também deve ser reduzido devido ao maior risco de diabetes nessa fase, além disso, o consumo de carne vermelha também deve ser moderado já que o sistema gastrointestinal e renal acaba aumentando a ingestão de vitaminas essências como cálcio e vitamina D, para melhorar a

síntese dessa vitamina recomendam-se banhos de sol por curtos períodos antes das 10 ou depois da 16 horas, também se deve aumentar o consumo de vitamina B-12 e de fibras (VELOSO, 2004).

Devido a todos esse fatores a dieta alimentar na terceira idade é bem diferenciada das demais fases da vida, isso ocorre porque com o processo de envelhecimento mudanças hormonal, metabólico e de absorção de nutrientes afetam as atividade diárias do idoso. Além disso, dificuldades com certos alimentos e a diminuição da capacidade olfativa e também do paladar fazem muitas vezes com que o idoso aumente a quantidade de sal e temperos na comida diária e se desinteresse por diversos tipos de comidas com sabor menos marcante (CHIESA, 2015).

A produção de saliva também diminui trazendo maior empenho na hora de mastigar e deglutir alimentos fazendo com que aja uma progressiva diminuição de quantidades e frequência na alimentação que pode acarretar em insuficiência de nutrientes ingeridos diariamente, além disso, a presença de doenças crônicas ou dificuldades de mobilidade podem atrapalhar a aquisição e preparo dos alimentos, além das dificuldades de identificar alimentos específicos para pessoas que possuem restrições devido doenças crônicas, alergias e intolerâncias (CHIESA, 2015)

3Prevenção de doenças e promoção a saúde.

O primeiro passo, para se prevenir problemas de saúde na terceira idade é começar a profilaxia o quanto antes, para isso é necessário procurar os profissionais que poderão ajudar o idoso a alcançar esse objetivo, portanto deve-se consultar o médico geriatra que lhe solicitará exames e prescreverá medicamentos adequados e principalmente vitaminas antes da presença de sinais e sintomas (MARTINS, 2017).

Profissionais orientam que a prevenção ocorre em três diferentes formas sendo:

- A primeira delas a prevenção primária: são as atitudes que são tomadas com o objetivo de remover todos os fatores que imprimam riscos á saúde antes mesmo o desenvolvimento de qualquer patologia que abrange a promoção a saúde, orientações e proteção contra possíveis doenças mediante imunização, nutrição e exercícios físicos.

- A segunda trata-se das ações que visam diagnosticar um problema de saúde precocemente, em muitos casos essas doenças em estágio inicial são subclínicas o que favorece o diagnóstico impedindo que o problema seja dissemina e ou prolongado como os cânceres de mama, e os ricos cardiovasculares).
- Já a terceira são as ações que tem intuito de reduzir os danos de doenças crônicas ou agudas já instaladas como é o caso da reabilitação de pacientes.

As principais doenças com capacidade de tratamento preventivo são as infecciosas, cardiovasculares, cânceres, doenças respiratórias e de causas externas como traumas e acidentes. Portanto condutas relacionadas a imunização, diagnóstico precoce, mudanças no estilo de vida devidamente orientadas, administração assistida de medicamentos e visitas periódicas ao geriatra são essenciais para promoção da saúde do idoso (BENETTI, 2008).

Umas das principais condutas negligenciadas pela terceira idade é a imunização, não só de campanhas como as da gripe, mas também de vacinas previstas no calendário de vacinal de idosos e adultos como a vacina contra o vírus varicla-zoster e bactéria pneumococo, principal agente causador das pneumonias patologia considerada grave na terceira idade, outra que podem ser citadas são as da hepatite B e febre amarela(MARTINS, 2017).

Essas condutas são denominadas de rastreamento que tem como principal objetivo o diagnóstico precoce, para se trabalhar de forma eficiente premissas que acarretam em um problema de saúde pública, visando seguir critérios bem definidos por seu histórico seqüencial onde dar-se início no estágio pré-clinico definido como assintomático onde já é possível fazer o diagnóstico da doença e tratá-la de forma muita mais vantajosa do que poderia ser feito mais tarde quando a doença já estaria instalada no sistema do paciente trazendo também benefícios em relação aos custos dos procedimentos já que de outra forma os gastos seriam muito maiores (MARTINS, 2017).

Os pilares do rastreamento clínico são estipulados nas seguintes ações, entrevista clínica criteriosa, exames físicos realizados de forma sistemática e pedido de exames seguindo parâmetros individualizados e de forma racional. As principais patologias a serem investigadas e prevenidas em

idosos são a hipertensão, diabetes, obesidade, hipotireódismo, perdas cognitivas quadros depressivos, câncerese a osteoporose (MARTINS, 2017).

A principal função do médico épromover ações como a estratificação de risco cardiovasculares utilizando dados coletados e consulta e exames bem como o histórico familiar, levando em conta também hábitos como o fumo, a ingestão de bebidas alcoólicas, diabetes, alterações lipídicas entre outros e propor tratamentos farmacológicos e outros relacionados a hábitos saudáveis (WHO, 2003)

Dentre eles salienta-se o exercício físico que feitos regularmente e bem orientados auxilia no condicionamento físico e cardiovascular prevenindo perdas musculares comuns em idosos, os mesmo tem maior condições de se manterem dependentes e ativos quando praticam atividades que produzem esses ganhos de energia e força, isso explica a grande variabilidade de condições físicas em idosos da mesma idade onde os que possuem hábitos saudáveis e preventivos demonstram grande capacidade motora e cognitiva mesmo em idade mais avançada já os que levam uma vida sedentária para se obter melhor aproveitamento das atividades e não correr risco é importante que as atividade sejam orientadas(MARTINS, 2017).

Segundo profissionais da área de educação física o importante manter um bom equilíbrio entre os exercícios de força e o condicionamento aeróbico tendo sempre em mente as particularidades de cada doença para promover seu treino de forma personalizada levando em conta ainda as preferências de cada indivíduo (FREITAS et al., 2007).

De modo geral as regras básicas de um envelhecimento saudável são:

- Manter hábito de vida saudáveis
- Fazer exercícios físicos regularmente
- Consultar-se com médicos especialistas periodicamente
- Se permitir descanso e lazer adequados
- Manter os pensamentos elevados a coisas que lhe agrada, buscando positividade.

3.1 Reflexos na saúde pública e privada.

Equipes multidisciplinares devem criar programas voltados a melhoria de resultados na intenção e acompanhamento de idosos dentro e fora do ambiente hospitalar que sejam capazes de identificar os problemas e suas proporções nos âmbitos psicossocial, ambiental, social e clínico (COELHO FILHO, 2000).

Para se chegar a esse objetivo é fundamental que se desenvolva a capacitação dos profissionais através da implantação de disciplinas em toda área da saúde que compreendam as necessidades no âmbito da terceira idade estimulando ainda as pesquisas nas áreas da geriatria e gerontologia (RAMOS, 2003).

Todas essas questões parecem evidentes, porém os autos custos que a assistência pública e privada dispensa ao público idoso acaba por inibir as iniciativas governamentais relacionadas a este tema (TELAROLLI et al., 1996).

Para se considerar as intervenções necessárias seria preciso o financiamento de políticas que promovam modelos de operação do sistema de saúde a fim de conseguir associações estratégicas, aperfeiçoadas em relação aos recursos utilizados e a qualidade dos serviços oferecidos (VERAS, 2003).

Deste modo podemos destacar que a parcela idosa da população que utiliza os serviços de saúde intensamente se beneficia podendo aproveitar melhor a qualidade de vida e menos gastos com hospitalização e recursos terapêuticos utilizando-se de métodos preventivos, ou seja, se fossem diagnosticados ainda na fase assintomática (VERAS, 2003).

O serviço de saúde que atenda ao idoso precisa estar preparado para ressaltar problemas particulares relacionados às diferentes dificuldades que essa classe apresenta, sendo não só de cunho somático e psiquiátrico, mas também em relação a incapacidades motoras, carências nutricionais, dificuldades sociais e orientativas que necessitam de programas assistenciais adaptativos (ALMEIDA et al., 2003).

Veras et al., 2008 destaca que a OMS recomenda que os programas de saúde relacionados a terceira idade levem em consideração os aspectos sociais, econômicos, culturais, comportamentais, pessoais, ambientais que se sucedem ao longo da vida, levando em conta ainda questões de gênero e desigualdades sociais.

Outro ponto importante é o crescimento populacional dessa faixa etária que faz com que o consumo de serviços de saúde seja ainda maior, percebendo, portanto, uma crescente necessidade de se estudar o rápido aumento dos problemas associados a saúde do idoso. Mostra-se então uma necessidade urgente da criação de projetos que ofereçam programas assistências voltada para prevenção e diagnostico precoce evitando gastos que podem ser revertidos para a melhoria da qualidade de vida do idoso (BIPARTISAN, 2004).

4. Os benefícios da alimentação saudável e a prática de exercícios na vida dos idosos.

Para que exista o fator envelhecimento saudável de maneira a contribuir e muitas vezes determinar a quantidade de anos que um individuo irá viver e qual será seu grau de qualidade, deve-se levar em conta a genética, ambiente e comportamento, alguns não podem ser modificados enquanto outros são moldados de acordo com as nossas escolhas, por isso abandonar hábitos prejudiciais como fumo e bebidas alcoólicas e principalmente aliar alimentos saudáveis e práticas de exercícios que segundo diversos estudos realizados são as principais causas de longevidade com qualidade (NAHAS, 2006).

Para que essa dupla (Exercícios físicos mais alimentação saudável) de os resultados esperados é importante considerar os exercícios associados da dieta por motivos bastante relevantes, pois o gasto energético proveniente das atividades precisa fazer parte da equação que vai balancear o peso corporal sendo assim para se evitar o sobrepeso o gasto em calorias precisa ser maior que o consumo energético promovendo a diminuição global do peso ou contribuindo para evitar a obesidade (CAMPOS et al., 2006).

Desta forma a associação dos exercícios físicos e dieta nutritiva e saudável são a única receita eficiente para prevenir patologias e garantir maior longevidade com qualidade, é importante ressaltar que os exercícios físicos e os nutrientes compartilham a mesma, vias metabólicas tendo a oportunidade de interagirem entre si diminuindo de forma considerável, diversas doenças crônicas ligadas ao desgaste natural ou envelhecimento (WHO, 2003).

O fortalecimento do organismo mediante essas suas práticas melhoram a aptidão cardiovascular e a física atenuando de forma gradativas os

malefícios do sobrepeso. Como são duas linhas de frente que estão diretamente interligadas podem ser administradas de forma conjugada trazendo melhores e mais rápidos resultados (WHO, 2003).

Portanto a junção de atividades físicas e alimentação nutricional adequada trazem consigo benefícios metabólico/nutricional assim como sociais/culturais, pois ambas são estratégias multidisciplinares que visam o mesmo objetivo, redução de peso corporal, melhora da pressão arterial, disposição e melhoria das capacidades físicas e cognitivas e prevenção de doenças crônicas. Outro grande benefício é a diminuição ou mesmo eliminação do uso de medicamentos (NAHAS, 2006).

Contudo é importante salientar que essa adequação de estilo de vida deve ser feitas com acompanhamento de profissionais qualificados e neste contexto nutricionistas devem trabalhar em conjunto com o profissional de educação física, sobretudo na terceira idade onde a falta de orientações adequadas podem trazer sérios prejuízos ao idoso (FERREIRA et al., 2005).

Existem poucos estudos referentes às vantagens da nutrição orientada associadas a prática de exercícios físicos, que possam destacar os reais benefícios das técnicas.

Porém um estudo realizado por Ferreira et al., (2005) onde separou-se senhoras da terceira idade em três grupos distintos ficando o primeiro grupo encarregado de seguir uma orientação nutricional adequada, o segundo grupo, foi orientado em relação a nutrição e atividade física e o terceiro grupo apenas atividades físicas, após 12 semanas notou-se que os grupos que receberam apenas orientações nutricionais e o grupo que recebeu orientações nutricionais mais atividades física aumentou de forma expressiva a freqüência de prática de atividades físicas o primeiro grupo em 32,4% e o segundo grupo 49,6% não havendo alteração no terceiro grupo.

5. Considerações Finais

Foi observado que as práticas de exercícios físicos orientados por profissional qualificado elevam a qualidade de vida e melhora a saúde do indivíduo da terceira idade, trazendo benefícios essências para a realização de atividades comuns ao dia a dia, e que existem diferentes modalidades de exercícios que trabalham de forma específica cada parte do corpo fazendo a

manutenção do peso e fortalecimento de articulações e musculatura, trazendo equilíbrio, força e melhorando o humor do paciente.

Em relação à alimentação orientada o principal benefício é a prevenção de doenças crônicas, como o diabetes ou a hipertensão, mantendo os níveis de nutrientes adequados,também auxilia a perda de peso ou de sua manutenção, melhorando a disposição.

Diante da presente análise ficou pode-se evidenciar que a pratica de exercícios aliados a uma alimentação adequada as necessidades da terceira idade de forma individualizada é o que há de mais indicado até o presente momento para o público dessa faixa etária, visando sempre manter a longevidade com qualidade de vida e maior independência possível.

Referências

American College of Sports Medicine.Guidelines for graded exercise testing and exercise prescription.4th ed. Philadelphia: Lea andFebiger, 2002.

ARAUJO. V.S. Benefícios do exercício físico na terceira idade. Licenciatura em educação física do programa UAB da Universidade de Brasília. 2014

BENEDETTI, T.R.B.; PETROSKI, E.L. Idosos asilados e a prática da atividade física. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde, v. 4, n. 3, 2008.

BIPARTISAN Bill introducedtoexpand mental healthservices for seniors. **Mental Health Weekly.** v.14, p.1-3, 2004.

BORGES, M. R. D; MOREIRA, A. K. Influência 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, Rio Claro, v.15 n.3 p.562-573, jul./set. 2009.

CAETANO, L. M. o Idoso e a Atividade Física. Horizonte: Revista de Educação Física e desporto, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.

CAMPOS, M. A. G.; Pedroso, E. R. P.; Lamounier, J. A.; Colosimo, E. A.; Abrantes, M. M. Estado nutricional e fatores associados em idosos. Revista da Associação Médica Brasileira. São Paulo. Vol. 52. Núm. 4. 2006. p. 214, 220.

COELHO FILHO, J.M. odelos de serviços hospitalares para casos agudos em idosos. **Revista de Saúde Pública,** v.34, p.666-71, 2000.

FERREIRA, M.; Matsudo, S.; Matsudo, V.; Braggion, G. Efeitos de um programa de orientação de atividade física e nutricional sobre o nível de

atividade física de mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 11. Núm. 3. 2005. p. 172-173.

FREITAS, C. M. S. M.; Santiago, M. S.; Viana, A. T.; Leão, A. C.; Freyre, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 2007. p.92-100.

LEITE, P. F. Aptidão física, esporte e saúde. São Paulo: Robe Editorial, 2000.

MACIEL, M.G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, v.16 n.4, p.1024-1032, 2010.

MARTINS, L. Prevenção de doenças e promoção da saúde na terceira idade. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2018.Disponível em<https://sbgg.org.br/prevencao-de-doencas-e-promocao-da-saude-na-terceira-idade/faz

MOREIRA PRS, Rocha NP, Milagres LC, Novaes JF. Análise crítica da qualidade da dieta da população brasileira segundo o Índice de Alimentação Saudável: uma revisão sistemática. Ciênc Saúde Coletiva. 2015;20(12):3907-23.

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

NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina - PR: Midiograf, 2001.

RAMOS, L.R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Caderno de Saúde Pública.** V.19, p.793-797, 2003.

TELAROLLI, R.J; MACHADO, J.C.S; CARVALHO, F. Perfil demográfico e condições sanitárias dos idosos em área urbana do Sudeste do Brasil. **Revista de Saúde Pública,** V.30, P.485-498, 1996.

VELLOZO, E.P. Casas lares da prefeitura do município de São Paulo: atendimento alimentare sua contribuição sobre o estado nutricional de indivíduos na Terceira Idade. São Paulo, 2004. 151p. Dissertação (Mestrado) - Universidade Católica de São Paulo.

VERAS, R,P. Em busca de uma assistência adequada à saúde do idoso: revisão da literatura e aplicação de um instrumento de detecção precoce e de previsibilidade de agravos. **Cadernos de Saúde Pública.** V.19, p.705-715, 2003.