



Original Article

PROJETO VIVER BEM É DE CASA, EFEITOS PSICOFISIOSOCIAL EM IDOSOS COM DIFICULDADE DE LOCOMOÇÃO E ACAMADOS.

Cristiano Souza da Silva
Prefeitura Municipal de Encantado-RS

DOI: [10.16887/fiepbulletin.v94i1.6800](https://doi.org/10.16887/fiepbulletin.v94i1.6800)

ABSTRACT

The number of elderly people has gradually increased in recent decades, and with this, the need for the creation of new alternatives to develop actions that seek to meet and improve the quality of life of this demand through physical exercise. Thus, the present study presents the project “Viver Bem É de Casa”, developed in the municipality of Encantado, located in the Northwest of Rio Grande do Sul. We sought to know whether the project brought benefits to its participants and which ones, through a quantitative and opinion research. Furthermore, we briefly discussed what aging is and the possibility of this process being healthier through the performance of physical activities even in situations where the Elderly Person is bedridden, in a wheelchair or has other difficulties, based on the conceptualization of aging. WHO and how these concepts appear in the Viver Bem É de Casa project.

Keywords: Physical activity. Elderly. Living Well is from Home Project

RESUMEN

El número de personas mayores ha ido aumentando paulatinamente en las últimas décadas, y con ello, la necesidad de la creación de nuevas alternativas para desarrollar acciones que busquen atender y mejorar la calidad de vida de esta demanda a través del ejercicio físico. Así, el presente estudio presenta el proyecto “Viver Bem É de Casa”, desarrollado en el municipio de Encantado, ubicado en el Noroeste de Rio Grande do Sul. Buscamos saber si el proyecto trajo beneficios a sus participantes y cuáles, a través de una investigación cuantitativa y de opinión. Además, discutimos brevemente qué es el envejecimiento y la posibilidad de que este proceso sea más saludable a través de la realización de actividades físicas incluso en

situaciones en las que la Persona Mayor se encuentra encamada, en silla de ruedas o tiene otras dificultades, basándonos en la conceptualización del envejecimiento.

Estos conceptos aparecen en el proyecto “Viver Bem É de Casa”.

Palabras clave: Actividad física. Anciano. Proyecto Vivir Bien es desde Casa

RÉSUMÉ

Le nombre de personnes âgées a progressivement augmenté au cours des dernières décennies, d'où la nécessité de créer de nouvelles alternatives pour développer des actions visant à répondre et à améliorer la qualité de vie de cette demande à travers l'exercice physique. Ainsi, la présente étude présente le projet Viver Bem É de Casa, développé dans la municipalité d'Encantado, située au nord-ouest du Rio Grande do Sul. Nous avons cherché à savoir si le projet apportait des bénéfices à ses participants et lesquels, à travers une recherche quantitative et d'opinion. En outre, nous avons brièvement discuté de ce qu'est le vieillissement et de la possibilité que ce processus soit plus sain grâce à la réalisation d'activités physiques, même dans des situations où la personne âgée est alitée, en fauteuil roulant ou a d'autres difficultés, en nous basant sur la conceptualisation du vieillissement. ces concepts apparaissent dans le projet Viver Bem É de Casa.

Mots-clés : Activité physique. Âgé. Bien vivre vient du projet Home

RESUMO

O número de idosos tem aumentado gradativamente nas últimas décadas, e com isso, a necessidade quanto a criação de novas alternativas para desenvolver ações que busquem atender e melhorar a qualidade devida desta demanda através do exercício físico. Assim, o presente estudo apresenta o projeto “Viver Bem É de Casa”, desenvolvido no município de Encantado, situada no Noroeste do Rio Grande do Sul. Buscou-se saber se o projeto trouxe benefícios a seus participantes e quais, por meio de uma pesquisa quantitativa e de opinião. Outrossim, discutiu-se brevemente o que é o envelhecimento e uma possibilidade deste processo ser mais saudável por meio da realização de atividades físicas mesmo em situações onde a Pessoa Idosa esteja, acamada, em cadeira de rodas ou outra dificuldade, a partir da conceituação da OMS e como estes conceitos aparecem no projeto Viver Bem É de Casa.

Palavras-chave: Atividade física. Idosos. Projeto Viver Bem É de Casa

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento não é um processo fácil de ser explicado, posto que envolve vários fatores – biológicos, físicos, mentais, e ocorre durante a vida toda, e continua acontecendo quando se adentra nele. (MIRANDA, MENDES E SILVA, 2016). Na definição de Nahas (2006), o envelhecimento é considerado um processo gradual, universal e irreversível. O processo de envelhecimento se caracteriza por alterações orgânicas e psicológicas, e nesse momento é importante que haja associação de vários setores e fatores para que seja um período de autonomia e prazeroso e menos danoso. Conforme Miranda, Mendes e Silva (2016), o envelhecimento é um processo que vem aumentando consideravelmente ao longo das décadas, e dessa forma, fazendo com que os idosos sejam olhados de forma distinta há muito tempo.

Atualmente, há uma maior preocupação quanto à qualidade de vida deste grupo, principalmente aqueles que se encontram por algum motivo acamados, em cadeiras de rodas ou outra dificuldade de locomoção, principalmente no tocante ao empenho em se manter saudável, ativo, mais autônomo e independente possível. A OMS explica o envelhecimento ativo como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, e apresenta o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”, e o envelhecimento saudável como o “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada” (OMS, 2005).

O processo de envelhecimento resulta, aos poucos, em alterações físicas e psicológicas, às vezes, sociais (STEGLICH, 1992). Pont Géis (2003), aponta que nas mudanças físicas no processo de envelhecimento estão na pele, nos músculos, na visão, audição, coração, sistema circulatório e sistema nervoso da pessoa idosa. Dentro das alterações psicológicas, a ansiedade é apontada como o fator mais comum enfrentado nessa fase de envelhecimento (SPIELBERGER, 1981). E nas mudanças sociais, o idoso enfrenta uma crise de identidade, mudança de papéis e rotina (ZIMERMANN, 2000).

Para a OMS (2005), idoso é todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos em países em desenvolvimento, ou 65 anos em países desenvolvidos. No Brasil, o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003), idoso é quem tem 60 anos ou acima disso. Segundo o IBGE (2023), em 2030, o Brasil deverá crescer 33,1% e ser a quinta maior população de idosos no mundo. Contudo, não quer dizer que ao se fazer 60 anos a pessoa está velha, o envelhecimento é um processo complexo e gradual. Tendo um número maior de idosos, as políticas públicas e a preocupação individual deverão propiciar um caminho para que esse processo aconteça da melhor e mais saudável forma possível. (VERAS; CALDAS, 2009).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), dentre vários fatores importantes para um envelhecimento saudável, o estilo de vida adotado pelas pessoas, influencia muito, e dentro desse estilo de vida estão as práticas de exercícios físicos. A OMS reconhece a prática do exercício como um dos meios de promoção da saúde e de redução dos fatores de risco e redução de danos para problemas de saúde em idosos, trazendo não só benefícios físicos, mas psicossociais. Todavia, é importante ressaltar que os exercícios físicos somente trarão benefícios se realizados corretamente sob orientação de um profissional de Educação Física periodicamente.

2. OBJETIVO

O objetivo do referido estudo foi analisar como as visitas domiciliares e os exercícios de dança do projeto Viver Bem É de Casa, estavam proporcionando uma melhoria na qualidade de vida dos envolvidos, bem como evitando o sedentarismo completo, melhorando a autonomia assim como os idosos e familiares estavam recebendo a proposta e o quanto essa está sendo fundamental para também melhorar os aspectos psicofisiosociais o que é muito comum no processo de envelhecimento principalmente para idosos que ficam em casa por alguma patologia que os impossibilitam de se locomover.

“O envelhecimento é um processo inerente ao ser humano que corresponde ao desgaste fisiológico do corpo, apresentando declínio em vários aspectos. O ponto de corte da faixa etária de idosos pode variar de acordo com o local e a referência adotada” (CAMARGOS; LEHNEN; CORTINAZ, 2019, p. 186).

Conforme Farias e Santos (2012) o envelhecimento populacional acontece em decorrência de mudanças em alguns indicadores de saúde, especialmente da queda da fecundidade, da mortalidade e do aumento da esperança de vida.

Neste estudo buscamos mostrar que é possível, pessoas com dificuldade de locomoção e acamadas estar neste processos de forma mais positiva, ativa e saudável, mesmo em situações de saúde tão difíceis, mas que se oportunizarmos e nos reinventarmos com segurança o exercício físico pode ser uma grande aliado na melhora da qualidade de vida não só da pessoa idosa, mas de toda família que convive e cuida deste.

3. METODOLOGIA

A análise dos resultados foi desenvolvida por meio de uma pesquisa quantitativa e de opinião com os participantes visitados através da gravação de depoimentos em vídeos que destacam a percepção e aos sentimentos de antes e depois de nossa intervenção, tanto dos idosos quanto familiares.

A exercício físico é importante durante todas as fases da vida, mostrando-se ainda mais importante na fase de envelhecimento, as quais se não forem realizadas de forma regular, proporcionarão o surgimento e agravamento de diversas doenças, em que a falta de mobilidade agravam mais ainda os quadros de depressão, (psicológico), Sarcopenia (falta de exercício) e isolamento social.

Levando isso em consideração os conceitos trazidos acima e as afirmações evidenciadas, o presente artigo apresenta o projeto “Viver Bem É de Casa”, desenvolvido no noroeste do Rio Grande do Sul, na cidade de Encantado com aproximadamente 50 idosos com dificuldade de locomoção e acamados. O projeto teve início em Fevereiro de 2023 e trabalha com exercícios físicos através da dança adaptada que atende pessoas idosas na sua casa, seguindo cuidados e atenção necessária que cada idoso necessita. O projeto consiste em: o professor, juntamente com uma Enfermeira e uma Farmacêutica, vai até a casa do(a) idoso(a), que já foi contatado e o horário do seu atendimento foi previamente agendado, onde levamos além do exercício físico através da dança adaptada para cada caso, também medicações, aferição de pressão e outros atendimentos, mas tendo como ponto forte da visita 03 principais pilares: 01 – A música que gera a Dança. 02 – A dança que gera o movimento. 03 – O movimento que gera o exercício. Com isso conseguimos movimentar, animar, e socializar os idosos que por algum motivo estão passando por essa situação tão difícil.

Os exercícios são ministrados e elaborados de acordo com a patologia de cada idoso por um Profissional de Educação Física que busca adaptar os movimentos de dança, com a música que os idosos gostam e de acordo com as possibilidades e especificidades de cada pessoa que faz parte do projeto, prevenindo doenças, evitando que estes fiquem parados, sem movimentação, espantando a tristeza, promovendo um momento de descontração, saúde e principalmente cuidado com aqueles que tanto já cuidaram. Assim, o projeto “Viver Bem É de Casa” funciona e se destaca na Região e no estado do Rio Grande do Sul, como projeto pioneiro neste segmento e cuidado multidisciplinar.

4. RESULTADOS

Com a análise das percepções dos depoimentos obtidos em vídeos notamos que nossas visitas trouxeram efeitos visíveis nos aspectos psicofisiosociais não só aos idosos, mas também a toda família. Antes o que era rotina somente acordar pela manhã fazer a higiene, se alimentar e ver televisão ou até mesmo ficar sentado olhando para o nada, hoje após nossa intervenção e através de nossas orientações, muitos tiveram essa monótona rotina modificada, sendo hoje ésta de forma muito mais prazerosa com os exercícios de dança e música incluídos no seu dia a dia, fazendo com que o idoso fique mais ativo, melhorando e amenizando suas condições físicas, tornando o dia mais feliz através da música e se sentindo mais sociável esperando nossa nova visita. Também notamos que os familiares muito se emocionam e se sentem mais acolhidos pelo poder público, podendo compartilhar suas dificuldades com profissionais assim como se sentindo cuidados.

Para Romilda Santin Chaves de 102 anos nossa visita trouxe alegria e a possibilidade de contar suas histórias e mesmo na cadeira de rodas cantar e dançar “ Obrigado pela visita de vocês, me alegrei muito, nunca tinha recebido uma visita assim” destaca a Centenária com muita disposição.



Romilda Santin Chaves de 102 anos

Já para Talita Agnoletto Pozza de 100 anos, movimentar o corpo através da dança mesmo sentada fez com ela relembresse sua juventude e lhe trouxe mais disposição. “Com essas músicas, dá vontade de até levantar da cadeira e sair dançando, como quando era jovem e adorava dançar, mas sentada também dá né ?, hoje ganhei meu dia muito obrigado”.



Talita Agnoletto Pozza de 100 anos

O projeto “Viver Bem É de Casa” trabalha em sua totalidade com música e dança, pois, conforme ensina Leal (2006), a dança vem de modo a contribuir para um melhor envelhecimento e através dos benefícios proporcionados por essa prática é possível envelhecer melhor e com mais disposição, pois é uma das atividades físicas mais completas, e através dela é possível trabalhar o físico, o mental e o social. Situação também defendida por Hashizumi et al. (2004), que escreve sobre a importância de o idoso experimentar a existência de suas articulações, o limite de sua força juntamente com o prazer de extravasar suas emoções e seus sentimentos, visto que na terceira idade os indivíduos, às vezes, tornam-se muito reprimidos e limitados.

A dança, ainda, incrementa o conceito de autonomia, conforme Oliveira e Barbas (2013) está relacionado à autodeterminação da pessoa para tomar decisões que afetem sua vida, sua saúde, sua integridade física e psíquica, assim como suas relações sociais. Pessoas idosas são mais vulneráveis fisicamente e por serem desprovidas de determinados recursos, possuem menos escolhas em suas vidas, o que contribui para não desenvolver amplamente o seu potencial de autonomia (OLIVEIRA; BARBAS, 2013). Por isso, conforme Hashizumi (2004), os benefícios gerados pela dança são inúmeros, contudo, deve haver um conhecimento específico do professor quanto às limitações de cada integrante, pois os membros dessa faixa etária considerado por muitos como “terceira idade”, são considerados um grupo de risco, onde se deve trabalhar com extrema capacidade e segurança.

Os benefícios trazidos por tais exercícios físicos, conforme Oliveira e Barbas (2013), colaboram com o aumento da autonomia funcional e podem ser compreendidos através dos seguintes aspectos: autonomia de ação está relacionada à independência física ou a capacidade de realização de tarefas diárias; autonomia de vontade pertinente a autodeterminação individual; e a autonomia de pensamento, a qual permite a tomada de decisões e os julgamentos.

A prática de atividades físicas, orientada para o reforço muscular, proporciona melhoria da flexibilidade e do condicionamento aeróbico, e tende a oferecer efeitos positivos na autonomia funcional em idosos acima dos 60 anos (RODRIGUES; CADER; TORRES, 2010).

Seu Luíz Calvi de 90 anos, não se continha de tanta alegria, quando chegamos ficou meio desconfiado e sentando e sua poltrona nos deu as primeiras informações, foi examinado pela Enfermeira, recebeu seus remédios controlados e oferecidos pela farmácia pública e após iniciamos nossa entrevista sobre sua vida e o que ele gostava, iniciamos colocando músicas antigas que ele gostava e para nossa surpresa, pediu

ajuda para se levantar e começou a dançar, após sentou-se e pediu um acordeom para simular que estava tocando e assim a alegria tomou conta de todos presentes filha e equipe com tanto carisma e alegria. “Hoje vocês fizeram eu voltar ao passado, estou ate me sentindo mais jovem” relata emocionado.



Considerando que o processo de envelhecimento para pessoas com dificuldade de locomoção e acamadas pode acarretar no declínio da aptidão física e da capacidade funcional, a importância deste acompanhamento no combate das dependências que podem ser prevenidas e na promoção de uma vida mais ativa são de suma importância. Detectar o grau de dependência do idoso possibilita selecionar intervenções adequadas a serem aplicadas tanto individualmente quanto em grupo, a fim de melhorar a capacidade funcional e, principalmente, o desempenho das atividades da vida diária do idoso (GONÇALVES *et al.*, 2010).

Ainda, Camara *et al.*, (2008) diz que a avaliação do nível de capacidade funcional dos idosos pode balizar as intervenções direcionadas a essa população, pois representa o ponto fundamental para a determinação do risco de dependência futura, de complicações ou instauração de doenças crônicas, de probabilidade de quedas, bem como dos índices de morbidade e mortalidade.

Dentre nossos atendimentos, com certeza o que mais marcou foi este, nosso projeto foi até a casa de Nilda Maria de Souza de 91 anos e Fredolino Machado de Souza 93 anos, ambos acamados com diversas patologias, entre elas dificuldade de locomoção em virtude da sarcopenia. Quem cuida dos dois é a filha que nos recebeu com muita alegria, ela nos conta que eles sempre adoravam dançar mas hoje estão na cama. Nos relata emocionada com lágrimas nos olhos. Ao chegarmos no quarto para o atendimento os dois deitados, preferimos já iniciar com a conversa sobre o que eles gostavam de ouvir, com as informações iniciamos primeiro tentando fazer com que eles cantassem pedacinhos de músicas, após pegamos nas mãos deles e com pequenos movimentos iniciamos a dança com eles deitados, fazendo pequenos movimentos de dança com os braços. Dona Nilda nos relatou o seguinte: “ Gostei muito da visita porque é uma música limpa, bonita que me deu prazer” já seu Fredolino nos disse: “ Gostei muito, vou esperar a volta”.



Nilda Maria de Souza de 91 anos e
Fredolino Machado de Souza 93 anos

Alcides Fraporti de 97 anos, passa a maioria do tempo em sua cadeira de rodas, em nossa chegada, já encontramos um senhor muito simpático cheio de histórias, seguimos o protocolo de atendimento com a enfermeira e farmacêutica, e em seguida iniciamos nossa intervenção com as danças e cantorias, entre palmas e pequenos movimentos de braços seu Alcides foi se soltando cada vez mais e notoriamente percebemos o quanto ele ficou mais “Ágil” e por vezes até emocionado. A filha Zuleide Fraporti emocionada nos deu o seguinte depoimento: “ Foi muito bom, porque ele se animou , ele esta sempre quieto, e percebi que ele se emocionou por causa da música, pois a gente quase nunca escuta música com ele e eu me emocionei junto, gostamos muito.



Alcides Fraporti de 97 anos

Eugênio Castoldi, de 94 anos, mesmo com sua idade, ainda mantém-se muito ativo, cuida de uma pequena plantação, e mora sozinho onde recebe todos os dias a visita da filha, após nossa visita seu Castoldi como é chamado nos relatou: “Me senti muito bem com a visita de vocês, fiquei mais alegre, lembrei dos tempos antigos cantando e dançando as músicas da minha juventude, até me senti mais jovem, voltem sempre”



Por fim, foi possível constatar os benefícios do exercício físico para as pessoas idosas, especialmente para esse grupo especial. A prática de atividades físicas, através da dança pode melhorar a imunidade, bem como incrementar a autonomia para a realização de atividades diárias, pois faz com que os idosos não parem e consigam realizar os movimentos básicos necessários para a vida diária.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atividade física pode ser considerada qualquer movimento corporal que tenha como resultado um gasto energético maior do que quando o corpo está em repouso. Assim, exercício físico é toda atividade física planejada que visa melhorar a aptidão física. É na velhice que ocorrem alterações físicas e metabólicas e dessas alterações podem surgir complicações de saúde, diminuição da autonomia. Dessa forma, quando os idosos se movimentam, reduzem consideravelmente o risco do surgimento de tais complicações. Logo, a pessoa responsável por poder planejar adequadamente um programa de exercícios é o profissional de educação física, pois é o profissional que conhece os benefícios dos exercícios e a relação de quais exercícios cada idoso pode fazer, conforme suas limitações.

Nesse viés, o projeto “Viver Bem É de Casa mostrou-se de extrema relevância para que os idosos possam atravessar as dificuldades que o tempo lhe impôs, assim como auxiliar cuidadores e familiares neste processo de cuidado de maneira mais ativa e alegre. O projeto busca melhorar o processo psicofisiosocial nesse momento, indo até a casa dos idosos, fazendo-os movimentar-se. Para alguns, sendo o único contato com outras pessoas. Sendo assim, a partir dessa revisão bibliográfica e estudo de caso, foi possível analisar a importância da prática regular de atividade física para um envelhecimento saudável, prevenindo não só doenças físicas, mas principalmente a questão psicológica, e ainda facilitando a realização das tarefas diárias, proporcionando-lhes alguns momentos de descontração e alegria.

6. AGRADECIMENTOS INSTITUCIONAIS

Agradeço pela ajuda na elaboração deste artigo as Profissionais Fabíola Martins – Farmacêutica, Viviane Caroline Fumagalli – Enfermeira, André Lisboa – Motorista, Clarissa da Rosa Pretto – Secretária Geral de Governo de Encantado, Karoline Crippa – Secretária da Saúde de Encantado, Fabiano Lemos – Secretário da Assistência Social de Encantado, Jonas Calvi – Prefeito Municipal e Agentes Comunitárias da Saúde.

7. REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 01 de outubro de 2003**. Estatuto do Idoso. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Brasília, 2004.

BRASIL. Comitê Paraolímpico Brasileiro. **Retorno Atividades CPB**. Pandemia | COVID-19. 2020.

CAMARA, Fabiano Marques. et al. Capacidade funcional do idoso: formas de avaliação e tendências. **Acta fisiátrica**, v. 15, n. 4, 2008. Disponível em: <<http://www.periodicos.usp.br/actafisiatrica/article/view/103005>>. Acesso em: 03 jul 2020..

CAMARGOS, Gustavo Leite; LEHNEN, Alexandre Machado; CORTINAZ, Tiago. **Crescimento, desenvolvimento e envelhecimento humano**. Porto Alegre: SAGAH, 2019.

FARIAS, Rosimeri Geremias; SANTOS, Silvia Maria Azevedo. Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. **Texto & Contexto Enfermagem**, Santa Catarina, v. 21, n. 1, p. 167-176, 2012. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/714/71422299019.pdf>>. Acesso em 05 jul 2020.

GONÇALVES, Lúcia Hisako Takase. et al. **O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e aptidão física**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 26, n. 9, p. 1738-1746, 2010. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/csp/2010.v26n9/1738-1746/pt>>. Acesso em: 03 jul 2020.

HASHIZUMI, Milena M.; HASHIZUMI, Melissa M.; SALVADOR, Daniela Coelho; CRISTINA, Kelli; BERTOCELLO, Priscila. **Dança pra terceira idade**, 2004.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (IBGE). **Projeto População no Brasil**. 2010. Disponível em: < <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>>. Acesso 02 jul 2020.

OLIVEIRA, Maria Zeneida Puga Barbosa; BARBAS, Stela. Autonomia do idoso e distanásia. **Revista Bioética**, Brasília, v. 21, n. 2, p. 328-337, 2013. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/3615/361533262016.pdf>>. Acesso em: 05 jul 2020.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. World Health Organization. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS); 2005. Disponível em: http://dtr2001.saude.gov.br/svs/pub/pdfs/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso 02 jul 2020.

LEAL, Indara Jubin; HAAS, Aline Nogueira. **O Significado da Dança na terceira idade**, 2006.

MIRANDA, Gabriela Moraes Duarte. MENDES, Antonio da Cruz Gouveia. SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** vol.19 no.3 Rio de Janeiro May/June 2016.

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.

REZENDE, Mônica de; CALDAS, Célia Pereira. **A Dança de Salão Promoção da Saúde do Idoso**, 2003.

PONT GEIS, Pilar. **Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: Teoria e Prática**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

RODRIGUES, Brena Guedes de Siqueira; CADER, Samaria Ali; TORRES, Natáli Valim Oliver Bento. **Autonomia funcional de idosas praticantes de pilates**. Fisioterapia e pesquisa, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 300-305, 2010. Disponível em: <<http://www.periodicos.usp.br/fpusp/article/view/12213/13990>>. Acesso em 05 jul 2020.

VERAS RP, CALDAS CP. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. **Ciênc Saúde Coletiva**. 2004.

ZIMERMAN, Guite I. *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

SPIELBERG, C. *Tensão e ansiedade*. São Paulo: Editora Harper, 1981.

PONT GEIS, Pilar. *Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática*. Trad. Magda Schwartzaupt Chaves. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

STEGLICH, L. A.. Crises normais na vida adulta. Passo Fundo, MG: UPF, 1992.