

## **Benefícios da realização de exercícios físicos na terceira idade**

### **Benefits of performing physical exercises in elderly age**

DOI:10.34119/bjhrv6n3-048

Recebimento dos originais: 04/04/2023

Aceitação para publicação: 03/05/2023

#### **Kaline Silva Meneses**

Graduada em Enfermagem

Instituição: Centro Universitário Dom Pedro II

Endereço: Av. Estados Unidos, 20, Comercio, Salvador – BA, CEP: 40010-020

E-mail: kalinesilvameneses@hotmail.com

#### **Fábio Freitas de Sousa Passos Galvão**

Graduando em Medicina

Instituição: Centro Universitário Uninovafapi

Endereço: Rua Vitorino Orthigues Fernandes 6123, Uruguai

Teresina - PI

E-mail: fabiofgalvao@hotmail.com

#### **Joel Junior de Moraes**

Pós-Graduado em Atenção ao Paciente Crítico: Urgência,  
Emergência e UTI

Instituição: Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina Unesp (Botucatu/SP)

Endereço: Campus de Botucatu, Avenida Professor Mário Rubens Guimarães

Montenegro, S/N, Jardim Sao Jose, Botucatu - SP, CEP: 18618-970

E-mail: joeljrmoraes@gmail.com

#### **Francielle Bendlin Antunes**

Pós-graduada em Saúde da Família e Auditoria em Saúde

Instituição: Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

Endereço: R. Gomes Carneiro, 01, Balsa, Pelotas - RS, CEP: 96010-610

E-mail: franbendlin@gmail.com

#### **Lênio Airam de Pinho**

Especialista em Endocrinologista e Metabologia

Instituição: Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC MG)

Endereço: Rua Ministro Orozimbo Nonato, 442, Vila da Serra, Nova Lima - MG

E-mail: lenioendocrinologia@gmail.com

#### **Dayane Carolini Rodrigues**

Graduanda de Medicina

Instituição: Centro Universitario de Mineiros (UNIFIMES)

Endereço: Rua 22, setor Aeroporto, CEP: 75833-130

E-mail: dayanecarolini@hotmail.com

**Edson Brunetti da Silva**

Graduando em Medicina

Instituição: Centro Universitario de Mineiros (UNIFIMES)

Endereço: Rua 22, setor Aeroporto, CEP: 75833-130

E-mail: edsonbrunetti9@gmail.com

**Ligia Raianne da Silva Moura**

Mestre em Ciências da Reabilitação

Instituição: Faculdade Católica da Paraíba

Endereço: Rua Pe. Ibiapina, s/n, Centro, Cajazeiras - PB, CEP: 58900-000

E-mail: mouraligia18@gmail.com

**Ricardo da Costa Freire Carvalho**

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade de Rio Verde (UniRV)

Endereço: Av. Brasília, 2016, St, Formosinha, Formosa – GO, CEP: 73813-011

E-mail: ricardofreirecarvalho@gmail.com

**Laryssa Sobral Alves**

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade de Rio Verde (UniRV)

Endereço: Av. Brasília, 2016, St, Formosinha, Formosa - GO, CEP: 73813-011

E-mail: laryssa\_sobral\_alves@hotmail.com

**João Ferreira Lima Neto**

Mestre em Ciências do Esporte pela Universidade de Trás-os-Montes  
e Alto Douro

Instituição: Faculdade Católica da Paraíba

Endereço: Rua Padre Ibiapina, S/N, Centro, Cajazeiras – PB, CEP: 58900-000

E-mail: joaobt33@gmail.com

**Gabriella Arruda Rodrigues**

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade Católica de Brasília

Endereço: QS 07, Lote 01, Taguatinga Sul, Taguatinga

E-mail: Gabriella.arruda1@gmail.com

**Felipe Silva Monteiro**

Graduando em Medicina

Instituição: Centro de Ensino Unificado de Brasília (UNICEUB)

Endereço: SEPN, 707/907, Via W 5 Norte, Brasília

E-mail: Felipe-monteiro@hotmail.com

**Giovana Jenifer Santana de Oliveira**

Graduando em Medicina

Instituição: Centro Universitário UNIEURO

Endereço: SGAN St. de Grandes Áreas Norte 916, Asa Norte, Brasília – DF, CEP: 70790-160

E-mail: gijenifer@outlook.com

**Analice Silva Henrique Barbosa**

Graduando em Medicina

Instituição: Centro Universitário Unifacisa

Endereço: Av. Senador Argemiro de Figueiredo, 1901, Itararé, Campina Grande – PB,  
CEP: 58411-020

E-mail: analicehenrique@hotmail.com

**Pétala Diane Koster Maia**

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade de Rio Verde

Endereço: GO-438, km 01, Dona Ffíca, Goianésia – GO, CEP: 76380-000

E-mail: petalakostermaia@gmail.com

**Guilherme de Souza Paula**

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade de Rio Verde

Endereço: Fazenda Fontes do Saber, Rio Verde, CEP: 75901970

E-mail: guilhermesouzap12@gmail.com

**RESUMO**

Introdução: Com o passar do tempo, começa a haver um declínio dos sistemas do corpo humano, um processo fisiológico irreversível, que pode comprometer a locomoção, causar quedas e diminuição da autonomia, embora com atividade física pode-se amenizar a velocidade desse processo. Por isso os profissionais de saúde recomendam a realização de atividade física, já que age diretamente no envelhecimento beneficiando os sistemas que ficam comprometidos na terceira idade, proporcionando um envelhecimento de qualidade. Objetivo: Analisar os benefícios dos exercícios físicos realizado por idosos. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas seguintes bases de dados: MEDLINE, LILACS e BDNF, devido a credibilidade, variedade e facilidade de encontrar artigos em português e disponível na íntegra para acesso online, a partir da utilização dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “exercício físico”, “envelhecimento” e “saúde do idoso”, cruzando com o operador booleano AND. Resultados e Discussão: Após análise dos dados encontrados foram selecionados nove artigos para compor a pesquisa. Pôde-se observar que o exercício físico pode ser um aliado na melhora da qualidade de vida do idoso e minimizar perdas relacionadas a sarcopenia, por exemplo. Estudo avaliando o efeito do pilates na saúde de um grupo de idosas com mais de 60 anos, pontuou que a realização do exercício diminuiu os valores antropométricos, oferecendo qualidade de vida. A função cardíaca também é beneficiada com a prática de exercícios físicos. Considerações finais: A pesquisa demonstrou que a realização de exercícios físicos pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, autoestima, relações sociais por meio da criação de laços, compartilhamento de experiências, melhora na função cardíaca diminuindo assim os riscos de doenças cardiovasculares e diabetes, além de diminuir o risco de quedas.

**Palavras-chave:** exercício físico, idoso, saúde do idoso, qualidade de vida.

**ABSTRACT**

Introduction: Over time, there begins to be a decline in human body systems, an irreversible physiological process, which can compromise locomotion, cause falls and decrease autonomy, although physical activity can ease the speed of this process. That is why health professionals recommend physical activity, as it acts directly on aging, benefiting systems that are

compromised in old age, providing quality aging. Objective: To analyze the benefits of physical exercises performed by the elderly. Methodology: This is an integrative literature review, carried out in the following databases: MEDLINE, LILACS and BDEF, due to the credibility, variety and ease of finding articles in Portuguese and available in full for online access, from the use of the Descriptors in Health Sciences (DeCS): “physical exercise”, “aging” and “elderly health”, crossing with the Boolean AND operator. Results and Discussion: After analyzing the data found, nine articles were selected to compose the research. It could be observed that physical exercise can be an ally in improving the quality of life of the elderly and minimizing losses related to sarcopenia, for example. A study evaluating the effect of pilates on the health of a group of elderly women over 60 years of age, pointed out that performing the exercise decreased anthropometric values, offering quality of life. Cardiac function is also benefited with the practice of physical exercises. Final considerations: The research has shown that performing physical exercises can improve the quality of life of the elderly, self-esteem, social relationships through the creation of bonds, sharing experiences, improvement in cardiac function, thus reducing the risks of cardiovascular diseases and diabetes, as well as reducing the risk of falls.

**Keywords:** exercise, aged, health of the elderly, quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

Ultimamente muito tem se falado no envelhecimento da população brasileira e suas consequências. No Brasil, os indivíduos com mais de 65 anos constituíam cerca de 9,6% da população em 2020 e em 2030 estima-se que esse número se elevará para 13,6% de idosos. Esse cenário causa mudanças sociais, econômicas e físicas que podem afetar a saúde mental e física, acarretando em prejuízos à saúde dos idosos (CASSOL, GARCIA, LIMA, 2023).

Com o passar do tempo, começa a haver um declínio dos sistemas do corpo humano, um processo fisiológico irreversível, que pode comprometer a locomoção, causar quedas e diminuição da autonomia, embora com atividade física pode-se amenizar a velocidade desse processo. Por isso os profissionais de saúde recomendam a realização de atividade física, pois age diretamente no envelhecimento beneficiando os sistemas que ficam comprometidos na terceira idade, proporcionando um envelhecimento de qualidade (LEITE et al., 2023).

Para uma vida saudável é muito importante manter o corpo em movimento, com atividades físicas e exercícios físicos. Porém é importante salientar que há uma diferença entre as atividades. O exercício físico é uma atividade planejada por um profissional de educação física para melhorar ou manter os componentes físicos, como a flexibilidade, por exemplo. A atividade física envolve os movimentos do corpo que são feitos de maneira intencional e também pode se relacionar com a sociedade e o ambiente no qual a pessoa está inserida, como por exemplo tarefas domésticas, deslocamento para escola ou trabalho, e pode ser indicada por qualquer profissional de saúde (BRASIL, 2023).

Estudo realizado em 2023 onde analisava se a prática de exercícios físicos para idosos com doenças cardiovasculares era benéfica, concluiu que a prática proporciona o aumento de forma resistência muscular, melhorias da capacidade funcional, redução de quedas e os níveis de colesterol e percentual de gordura, mostrando assim uma melhora na qualidade de vida, já que foi comprovado que o exercício físico aumenta a resistência cardíaca. Além disso, os exercícios podem prevenir acidentes cardiovasculares, reduzir os índices de mortalidade, melhorar os índices de frequência cardíaca, pressão arterial e débito cardíaco, melhorias no condicionamento respiratório (CORDEIRO, SARINHO, 2023).

Diante do exposto, o presente trabalho tem como objetivo analisar os benefícios dos exercícios físicos realizado por idosos.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que consiste em resumos críticos de determinado tema com relevância na área de pesquisa, para sintetizar pesquisas anteriores a fim de conhecer e sugerir melhorias sobre determinado assunto. Esse tipo de revisão segue alguns passos: escolha do tema e formulação da questão norteadora, coleta de dados ou definições sobre a busca da literatura, avaliação dos dados, análise dos dados e apresentação e interpretação dos resultados (CROSSETTI, 2012).

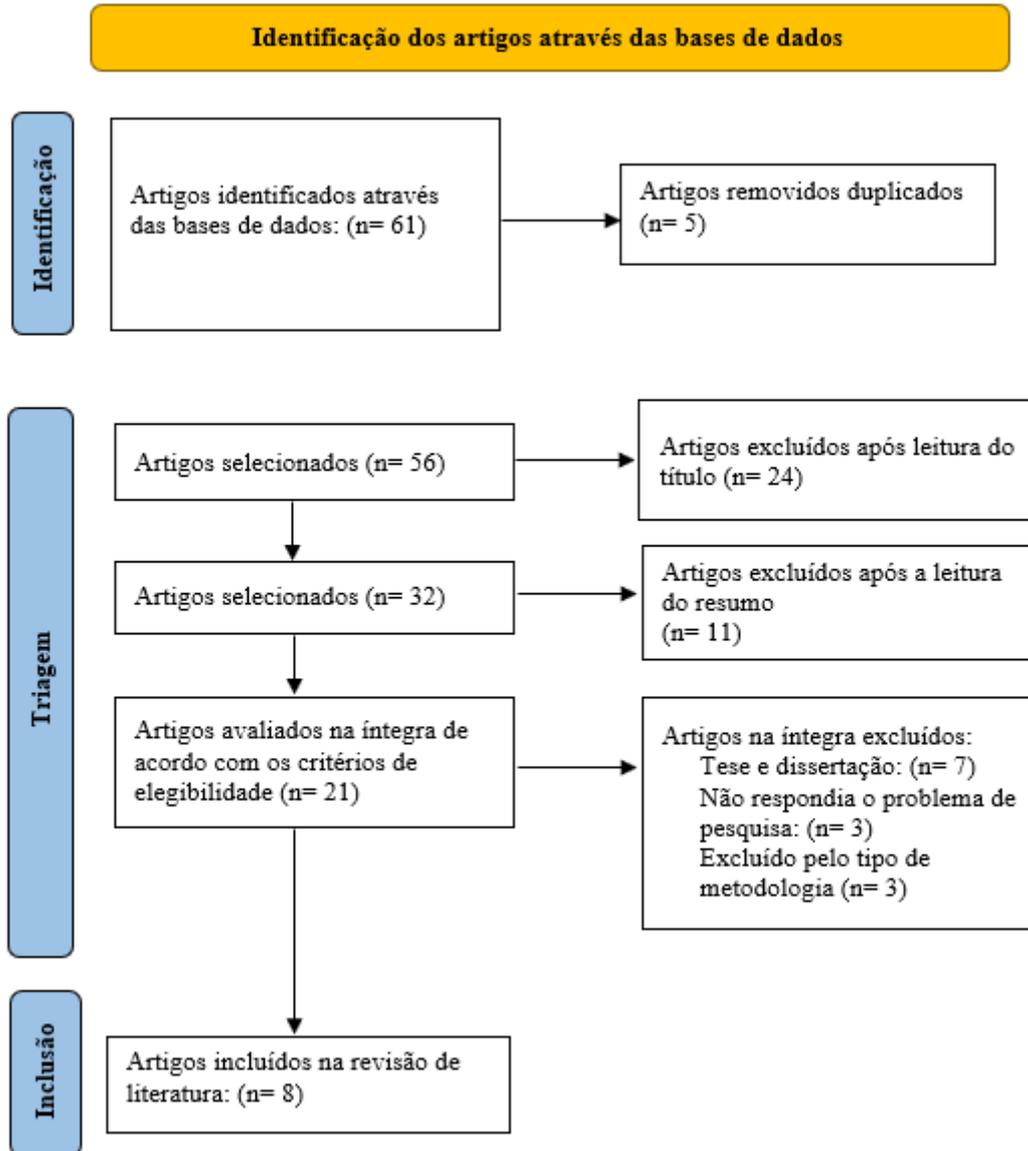
Para a realização da pesquisa foi utilizada a seguinte questão norteadora: quais são os benefícios da realização dos exercícios físicos na terceira idade?

A pesquisa foi realizada no período entre fevereiro a março de 2023, nas seguintes bases de dados: Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), Literatura LatinoAmericana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e BDENF (Base de Dados de Enfermagem), devido a credibilidade, variedade e facilidade de encontrar artigos em português e disponível na íntegra para acesso online, a partir da utilização dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “exercício físico”, “envelhecimento” e “saúde do idoso”, cruzando com o operador booleano AND. Para ajudar na seleção de artigos foram estabelecidos alguns critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos em português, completos, de livre acesso, publicados entre 2018 e 2022, e excluídos artigos duplicados, que não respondessem à questão de pesquisa, teses e carta ao leitor.

Os artigos foram organizados com base no fluxograma de PRISMA (Page et al., 2021). 61 artigos foram recuperados. 5 foram excluídos por serem duplicatas. Dos 56 documentos, 24 foram excluídos após a leitura do título. Dos 32 restantes, 11 foram excluídos após leitura do resumo, 7 por serem tese e dissertação, 3 não respondiam o problema de pesquisa, 3 foram

excluídos pelo tipo de metodologia, sendo que ao final os revisores decidiram pela inclusão de 8 artigos (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma de amostra final dos artigos referente à busca eletrônica na MEDLINE, LILACS e BDNF



Fonte: Autoria Própria, 2023.

A análise de dados foi feita a partir dos critérios de Bardin, que consiste em algumas fases: pré-análise que consiste na leitura flutuante e escolha dos documentos; exploração do material codificando em unidades de registro; tratamento dos resultados obtidos e inferência que consiste na síntese dos resultados fazendo inferências pelo próprio autor com respaldo metodológico (BARDIN, 2016).

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após análise dos dados encontrados foram selecionados oito artigos para compor a pesquisa. Foi feito um quadro com um resumo das principais informações dos artigos usados nesta pesquisa como o título do artigo, autor, ano de publicação e síntese do estudo, seguindo a ordem cronológica do mais atual para o mais antigo, demonstrado no Quadro 1.

Quadro 1 – Principais informações dos artigos selecionados

<b>Título</b>	<b>Autor/Ano</b>	<b>Síntese do Estudo</b>
Efeito do treinamento de força com diferentes velocidades de Movimento sobre a capacidade funcional e qualidade de vida em Idosos: uma revisão sistemática.	DINARDI, R. R., et al. / 2022.	Foi observado que grande parte dos estudos sugere a realização do TFAV em detrimento do TT Visando melhora ou manutenção da funcionalidade e QV.
Ginástica para todos: um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos	SILVA, F. S., MENEGALDO, F. R., BORTOLETO, M. A. C., / 2022.	É possível indicar que a prática da ginástica para todos atua na contramão do que vem sendo destacado na literatura sobre a velhice – uma fase de solidão, exclusão e apatia –, configurando-se como um ambiente de intensa convivência social, que promove a qualidade de vida e o bem-estar. Para além disso, essa prática ainda parece cumprir um importante papel para a construção, manutenção e fortalecimento dos vínculos sociais, revelando-se uma interessante prática corporal para essa faixa etária.
Significados da prática de atividade física para idosos	HALLEY, G. F., et al. / 2021.	Pôde-se notar serem a socialização, as melhorias orgânicas, o movimento diário, a minimização de doenças e a vida saudável os principais significados atribuídos pelos idosos à prática de atividade física.
Efeitos do método pilates sobre a capacidade funcional, fatores antropométricos, marcadores Inflamatórios e qualidade de vida em idosas sedentárias	RIBEIRO, B. S., et al. / 2021.	A prática do método pilates solo promoveu redução significativa sobre a composição corporal, sobre os níveis séricos de marcadores inflamatórios, sobre a qualidade de vida e manutenção da capacidade funcional de idosas sedentárias.
Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física	ALMEIDA, B. L., et al./ 2020.	O estudo mostrou que a prática da atividade física com idosos teve o intuito de uma qualidade de melhor, observando-se que a prevalência é do sexo feminino.
Efeitos ecocardiográficos da Adesão a exercícios físicos em idosos: Resultados da coorte aga@4life	CASTANHEIRA, J., CARVALHO, A. C., PEREIRA, T., / 2020.	O exercício físico adaptado e implementado no âmbito de um programa de intervenção multidisciplinar constitui uma ferramenta não farmacológica útil para a manutenção de função e estrutura cardíacas adequadas no idoso.
A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos?	OLIVEIRA, D. V., et al./ 2020.	A prática de atividades física leves e moderadas parece ser fator interveniente no indicativo de sarcopenia em idosos.
Idosas atletas e sedentárias: Comparação entre incidência de	SILVA, L. P. et al. / 2020.	As idosas atletas apresentaram menores índices de fragilidade, medo de cair e melhores aspectos físicos. As características de quedas

fragilidade, aspectos Físicos e quedas		foram diferentes, indicam necessidade de programas com prevenção de quedas considerando os hábitos do idoso para promover um estilo de vida ativo e saudável.
Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal	SILVA, P. D., et al. / 2018.	Os resultados apontam para a necessidade da promoção de políticas públicas de saúde elaboradas para promover oportunidades de desenvolvimento para idosos.

Fonte: Autoria própria, 2023

O exercício físico pode ser um aliado na melhora da qualidade de vida do idoso e minimizar perdas relacionadas a sarcopenia, por exemplo. Um estudo realizado em 2022 avaliando o treinamento de força em idosos concluiu que esse treinamento pode oferecer benefícios adicionais com relação a qualidade de vida dos idosos, melhorando principalmente na execução das atividades diárias. Outro fator interessante é a intensidade com a qual esse exercício é aplicado, já que o estudo evidenciou que há uma tendência de diminuir as perdas progressivas do músculo e sua funcionalidade decorrente do fator idade com uma maior intensidade de exercício (DINARDI et al., 2022).

Corroborando com os autores citados acima, é notório a melhora dos idosos que sofrem com sarcopenia, que é uma doença que causa uma perda progressiva de força e massa muscular esquelética, sendo comum em idosos, a qual influencia na qualidade de vida e aumento do risco de quedas. Estudo realizado em Maringá (PR) com 551 idosos com 60 anos ou mais, apontou que quanto mais os idosos praticarem atividades físicas de intensidade leve como uma caminhada pode diminuir a tendência de apresentar indicativos da sarcopenia (OLIVEIRA et al., 2020).

Além dos benefícios físicos, os exercícios físicos também têm um efeito positivo na esfera social, já que provém do princípio da inclusão e respeito das diferenças, induzindo uma melhor aderência à prática do exercício físico. Sendo assim há uma criação de vínculos sociais, compartilhamento de experiências e melhora da autoestima, pois é comum nos idosos o sentimento de queda da produtividade, perda de pessoas queridas e o processo do envelhecimento em si (SILVA, MENEGALDO, BORTOLETO, 2022). De acordo com os autores supracitados, Halley et al, (2021) relata em seu estudo que o exercício físico além de promover a socialização diminui o sentimento de solidão, como relatado pelos idosos do estudo.

Alguns idosos ainda seguem com a ideia de que envelhecer significa uma vida com dificuldade econômica, doenças e o sentimento de inferioridade incentivado pela sociedade. Porém a prática de exercícios físicos promovendo a socialização também os tornam capazes de reconhecer seus direitos, criar laços e compartilhar experiências, ressignificando o processo de

envelhecer (SILVA et al., 2018). Ademais, os exercícios promovem a qualidade de vida por meio da manutenção da capacidade funcional, flexibilidade, força e equilíbrio, deixando-os independentes para realizar as atividades cotidianas com segurança (ALMEIDA et al., 2020).

Estudo avaliando o efeito do pilates na saúde de um grupo de idosas com mais de 60 anos, pontuou que a realização do exercício diminuiu os valores antropométricos, exceto estatura. O estudo também demonstrou que a frequência (mais de duas vezes por semana) por um período de uma hora cada sessão, há resultados mais positivos e estatisticamente significativo. Esses achados são de suma importância, pois a obesidade e inclusive a circunferência abdominal tem relação com doenças cardiovasculares, hipertensão ou diabetes, considerando-se ser um fator de risco. Além desses benefícios do pilates, encontrou-se o aumento da força muscular, que pode inclusive reverter a perda da massa muscular e diminuição do nível de citocinas inflamatórias (RIBEIRO et al., 2021).

Os exercícios físicos também podem atuar como prevenção de quedas, como apresentou um estudo realizado em 2020 com idosas atletas e sedentárias. Nesse mesmo estudo descobriu-se que as idosas sedentárias tinham um índice de fragilidade maior em comparação às idosas atletas, e apesar do número de quedas serem iguais em ambos grupos as idosas sedentárias caíram em casa enquanto as atletas caíram em durante as atividades esportivas, porém por apresentar um bom perfil físico se recuperaram rapidamente. A quantidade de uso de medicamentos é outro ponto positivo da prática de exercícios físicos, pois as idosas atletas usam menos medicação em comparação às sedentárias, o que configura-se em um fator de prevenção de quedas devido aos efeitos colaterais dos medicamentos (SILVA et al., 2020).

A função cardíaca também é beneficiada com a prática de exercícios físicos. Foi realizado um estudo onde avaliavam idosos com alta e baixa adesão a um programa de exercícios físicos e avaliava a função cardíaca basal e após exercícios físicos aeróbicos e de força por meio de ecocardiografia. Os idosos participantes tinham alterações associadas ao envelhecimento como fibrose aórtica e mitral, regurgitação aórtica e mitral. Porém após a intervenção observou-se variações em parâmetros funcionais significativos no grupo com alta adesão aos exercícios como na velocidade máxima das ondas E da válvula mitral e na onda E da válvula tricúspide, além da redução do diâmetro diastólico do ventrículo esquerdo, mostrando que exercícios físicos podem contribuir para a manutenção da *compliance* ventricular durante a vida, levando a uma diminuição do risco de desenvolvimento de insuficiência cardíaca (CASTANHEIRA, CARVALHO, PEREIRA, 2020).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo permitiu avaliar a configuração atual da população brasileira de idosos e a importância dos exercícios físicos para esse público alvo. Foi possível notar que com o avanço da idade os idosos têm mais risco de quedas, diminuição da autonomia e força muscular, afetando diretamente também as relações sociais e a autoestima.

Levando em consideração esses aspectos, a pesquisa demonstrou que a realização de exercícios físicos pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, autoestima, relações sociais por meio da criação de laços, compartilhamento de experiências, melhora na função cardíaca diminuindo assim os riscos de doenças cardiovasculares e diabetes, além de diminuir o risco de quedas.

É importante destacar que foi encontrado como limitação de estudo a pouca quantidade de artigos originais que abordassem a temática trazendo os desfechos das intervenções realizadas. Por isso sugere-se que mais estudos sobre o assunto para que seus resultados possam ser implementados pelos profissionais de saúde, afim de proporcionar uma melhor qualidade de vida para a população idosa.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, B. L. et al. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. *Rev. Pesqui. (Univ. Fed. Estado Rio J., Online)*, v. 12, p. 466–470, 2020.
- BARDIN, L. *Análise de Conteúdo*. Edições 70, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?** Brasília, 2021.
- CASSOL, P. B.; GARCIA, E. L.; LIMA, S. B. S. Envelhecimento e solidão: narrativas de idosos não institucionalizados. *Rev Enferm Atual In Derme*, v. 97, n. 1, p. 1-12, 2023.
- CASTANHEIRA, J.; CARVALHO, A. C.; PEREIRA, T. Efeitos ecocardiográficos da adesão a exercícios físicos em idosos: resultados da coorte AGA@4life. *Geriatr., Gerontol. Aging (Impr.)*, v. 14, n. 1, p. 31–42, 2020.
- CORDEIRO, D. G., SARINHO, A. M. M. Prescrição de exercícios para idosos com doenças cardiovasculares. *RECIMA21 -Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia*, v.4, n.1, p. 1-7, 2023.
- CROSSETTI, M.G.O. Revisão integrativa de pesquisa na enfermagem o rigor científico que lhe é exigido [editorial]. *Rev Gaúcha Enfermagem*, v. 33, n. 2, p.8-9, 2012.
- DINARDI, R. R., et al. Efeito do treinamento de força com diferentes velocidades de movimento sobre a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos: uma revisão sistemática. *Revista brasileira de ciência e movimento*, v. 30, n. 1, 2022.
- FELIPE, S. S.; MENEGALDO, F. R.; ANTONIO, M. Ginástica para todos: um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos. *Rev. bras. ciênc. mov*, v. 30, n. 1, p. 1-17, 2022.
- HALLEY, G. F. et al. Significados da prática de atividade física para idosos. *J. Phys. Educ. (Maringá)*, v. 32, p. e3273–e3273, 2021.
- LEITE, M. L. et al. Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento. *REVISA*, v. 12, n. 1, p. 173-82, 2023.
- OLIVEIRA, D. V. et al. A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos? *Fisioter. Pesqui. (Online)*, v. 27, n. 1, p. 71–77, 2020.
- PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews. *British Medical Journal*, v. 372, n. 71, p. 1-9, 2021.
- RIBEIRO, B. S. Efeitos do método pilates sobre a capacidade funcional, fatores antropométricos, marcadores inflamatórios e qualidade de vida em idosas sedentárias. *Rev. bras. ciênc. mov*, v. 29, n. 2, p. 1-23, 2022.
- SILVA, L. et al. Athlete older women and sedentary controls: comparing the incidence of frailty, physical aspects and falls. *ABCS health sci*, v. 45, p. e020021–e020021, 2020.
- SILVA, P. et al. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal. *Pesqui. prá. psicossociais*, v. 13, n. 2, p. 1–13, 2018.