

ADESÃO E PERMANÊNCIA DE PESSOAS IDOSAS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA

Angélica Ramos Aranha

Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Guanambi, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/1938273666754988>

Luiz Humberto Rodrigues Souza

Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Guanambi, Bahia.

<https://orcid.org/0000-0001-9237-3928>

RESUMO: O envelhecimento é um processo associado a diversas alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que ocorrem no organismo humano e levam a perda gradativa da capacidade de adaptação do sujeito. Nesse contexto, destaca-se a importância da prática regular de atividade física para a prevenção e controle de enfermidades e a promoção da saúde. Assim, o objetivo do estudo foi identificar os fatores que influenciam a adesão e permanência de pessoas idosas em programas de atividade física. Trata-se de uma revisão de literatura realizada a partir de um levantamento bibliográfico em duas bases de dados: *Scientific Electronic Library On-line* (SciELO) e Google Acadêmico. A busca limitou-se a artigos científicos publicados na língua portuguesa, utilizando os descritores “adesão”, “permanência”, “atividade física”, “exercício físico” e “idoso”. Foram identificados dez estudos para compor a revisão de literatura da pesquisa, dos quais sete apresentaram apenas os fatores de adesão das pessoas idosas aos programas de atividade física e três descreveram os fatores de adesão e permanência. Os principais motivos de adesão foram: “problemas e/ou preocupações com a saúde” e a “recomendação médica”. Já os principais fatores de permanência foram “sensação de prazer durante as atividades físicas” e “manutenção da saúde”. Esses resultados sugerem que novas ações em programas de atividades físicas devem ser pensadas para assegurar uma prática continuada às pessoas idosas.

PALAVRAS-CHAVE: Adesão. Atividade Física. Permanência.

ADHESION AND PERMANENCE OF ELDERLY PEOPLE IN PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS

ABSTRACT: Aging is a process associated with several morphological, physiological, biochemical and psychological changes that occur in the human body and lead to the gradual loss of the individual's ability to adapt. In this context, the importance of regular physical activity for the prevention and control of diseases and the promotion of health is highlighted. Thus, the objective of the study was to identify the factors that influence the adherence and permanence of elderly people in physical activity programs. This is a literature review carried out based on a bibliographic survey in two databases: Scientific Electronic Library On-line (SciELO) and Google Scholar. The search was limited to scientific articles published in Portuguese, using the descriptors "adherence", "permanence", "physical activity", "physical exercise" and "elderly". Ten studies were identified to compose the literature review of the research, of which seven presented only the factors of adherence of elderly people to physical activity programs and three described the factors of adherence and permanence. The main reasons for adherence were: "health problems and/or concerns" and "medical recommendation". The main factors for retention were "feeling of pleasure during physical activities" and "health maintenance". These results suggest that new actions in physical activity programs can be designed to ensure continued practice for elderly people.

KEY-WORDS: Adherence. Physical Activity. Permanence.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo associado a diversas alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que ocorrem no organismo humano e levam a perda gradativa da capacidade de adaptação do sujeito (Asejeje; Ogunro, 2024). A busca por uma melhor qualidade de vida tem sido um dos fatores determinantes para um envelhecimento bem-sucedido, sendo que a prática regular de atividade física tem contribuído na prevenção e controle de enfermidades, assim como na promoção da saúde (Deng *et al.*, 2023). Todavia, apesar da importância da atividade física para a saúde da pessoa idosa, a maioria dessa população ainda encontra barreiras que dificultam sua prática regular. Diante disso, Cardoso *et al.* (2008) confirmaram que as altas taxas de inatividade e o baixo percentual de pessoas idosas introduzidas em programas de exercício físico podem influenciar negativamente na sua saúde.

Ainda nesse contexto, Pereira e Okuma (2009) afirmaram que o número de pessoas idosas não tem modificado nos programas de atividade física há anos, mesmo assim as campanhas institucionais de nível local e nacional têm apresentado grandes influências nos conteúdos informativos, o que mostra a falta de interesse em sensibilizar principalmente a população idosa em adentrar e permanecer em programas de atividade física. Para estes

autores, a população necessita muito mais do que informação para mudar seus hábitos de vida, é preciso entender quais os motivos levaram estes idosos a procurarem um programa de atividade física e permanecer nele.

Embora os benefícios da atividade física sejam amplamente conhecidos (Passos *et al.*, 2008; Souza; Souza, 2008; Pereira *et al.*, 2008; Sousa *et al.*, 2016; Souza *et al.*, 2017; Souza *et al.*, 2018; Souza *et al.*, 2019; Souza *et al.*, 2020), grande parte da população idosa ainda não as realiza em virtude de inúmeras barreiras internas, externas e algumas outras criadas pelos mesmos para diminuir seu engajamento com a prática saudável (Brach *et al.*, 2023). Para Cassou *et al.* (2008), quando esses fatores são influenciados de forma negativa são chamados de barreiras, ou determinantes negativos, já quando são influenciados de modo positivo são denominados de facilitadores ou determinantes positivos.

Essas barreiras corroboram a alta prevalência de doenças crônicas não transmissíveis em pessoas idosas. Portanto, a atividade física pode ser uma ferramenta importante para a prevenção e melhoria da qualidade de vida deste segmento populacional. Nessa perspectiva, Papadopoulou *et al.* (2023) afirmaram que a prática regular de atividade física tem apresentado vários benefícios para a saúde da pessoa idosa, como a melhora do sono, uma boa alimentação e mais ânimo nas atividades da vida diárias. Como já mencionado, a adesão para realizar atividade física não é uma tarefa fácil para esse grupo, porém o maior desafio é permanecer nela. Nessa perspectiva, Gomes e Zazá (2009) afirmaram que a procura pela realização de atividade física tem aumentado na contemporaneidade, entretanto a demanda entre as pessoas idosas é menor em relação ao público jovem. Portanto, este estudo teve o objetivo de identificar os fatores que influenciam a adesão e permanência de pessoas idosas em programas de atividade física.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura realizada a partir de um levantamento bibliográfico em duas bases de dados: *Scientific Eletronic Library On-line* (SciELO) e Google Acadêmico. A busca das pesquisas foi efetuada pela autora A.R.A de forma independente, analisando os estudos mais relevantes para a temática pesquisada. Foram utilizados os descritores “adesão”, “permanência”, “atividade física”, “exercício físico” e “idoso”. As combinações entre os descritores foram realizadas com o auxílio dos operadores booleanos “AND” e “OR”: “adesão” AND “atividade física” OR “exercício físico” AND “idoso”; “permanência” AND “atividade física” OR “exercício físico” AND “idoso”. A busca limitou-se a artigos científicos publicados na língua portuguesa.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: estudos completos sobre adesão, permanência e barreiras para prática de atividade física para pessoas idosas. Critérios de exclusão: estudos publicados em periódicos sem acesso livre. Foram identificados dez estudos para compor a revisão de literatura da pesquisa.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta as informações dos estudos que identificaram os principais fatores que influenciaram a adesão de pessoas idosas em programas de atividade física, enquanto a Tabela 2 sumariza os estudos que identificaram os fatores que influenciaram a adesão e permanência de pessoas idosas em programas de atividade física.

Tabela 1: Fatores de adesão.

Autor e ano	Característica da amostra	Objetivo do estudo	Instrumento de pesquisa	Resultados
Lins; Corbucci, 2007	28 idosos participantes do programa de atividade física para a terceira idade (Programa Vida Ativa) oferecido em núcleos (parques, clubes) e instituições de longa permanência.	Identificar quais as principais motivações que levaram os idosos a participarem do programa.	Entrevista semiestruturada	Motivos para a adesão: o prazer, a saúde, o exercitar-se e a convivência social.
Pereira; Okuma, 2009	14 homens e 40 mulheres participantes no Programa Autonomia para atividade física para idosos (PAAF).	Conhecer o perfil sociodemográfico, a atividade física pregressa, verificar a saúde percebida e entender quais foram os motivos de adesão ao programa.	Questionário	Motivos para a adesão: aprender fazer exercícios físicos, melhorar condicionamento físico e prevenir problemas de saúde.
Gomes; Zazá, 2009	40 mulheres praticantes de atividade física (no mínimo 6 meses), com idade de $69,7 \pm 7,1$ anos.	Verificar os principais motivos de adesão à atividade física em um grupo de mulheres idosas.	Questionário adaptado	Motivos para a adesão: “melhorar ou manter o estado de saúde”, “aumentar o contato social”, prevenir doenças, “aprender novas atividades” e “aumento da autoestima”

Queiroz Junior <i>et al.</i> , 2012	232 mulheres.	Identificar os motivos que levam as mulheres idosas a participar destes programas, analisando as modalidades praticadas assim como a frequência e tempo disponibilizado semanalmente.	Entrevista estruturada	Motivos de adesão: saúde e indicação médica, lazer, condicionamento físico, convívio social, aprendizagem e estética foram os mais citados.
Ribeiro <i>et al.</i> , 2012	195 mulheres e 4 homens que realizam pelo menos uma atividade oferecida pelo programa do Núcleo de Atividades para Terceira Idade (NATI) há pelo menos um ano.	Identificar motivos pelos quais idosos de Pelotas, RS, aderem a programas de atividade física e determinar a importância da atividade física.	Questionário	Motivos para a adesão: “prevenção de problemas de saúde”.
Cavalli <i>et al.</i> , 2014	A amostra foi composta por 263 participantes (60 a 89 anos), de ambos os sexos, sendo 213 do NATI e 50 do Projeto Exercício e Saúde: Envelhecimento Ativo (PESEA)	Identificar o que motiva o idoso a participar em programas de AF em duas universidades conveniadas, uma no Brasil e outra em Portugal.	Questionário	Motivos para a adesão no NATI: “indicação médica” Motivos para a adesão ao PESEA: “recuperação de lesões”
Teixeira <i>et al.</i> , 2018	60 idosos de ambos os sexos praticantes de hidroginástica há pelo menos 3 meses.	Investigar os principais motivos que levam idosos a buscar a hidroginástica como prática de atividade física.	Questionário	Motivos para a adesão: indicação médica, prevenção de doenças, reabilitação e estética.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Tabela 2: Fatores de adesão e permanência.

Autor e ano	Característica da amostra	Objetivo do estudo	Instrumento de pesquisa	Resultados
Freitas <i>et al.</i> , 2007	120 idosos de dois programas de exercícios físicos em Recife.	Identificar, classificar e discutir os aspectos socioculturais e educativos, relacionados à saúde e à qualidade de vida do idoso, estabelecendo relações com os motivos de adesão e permanência na prática regular de exercícios físicos realizados em espaços públicos.	Questionário adaptado	Adesão: melhorar a saúde; melhorar o desempenho físico; adotar estilo de vida saudável; reduzir o estresse; acatar prescrição médica; auxiliar na recuperação de lesões; melhorar a autoimagem; melhorar a autoestima e relaxar. Permanência: melhorar a postura; bem-estar; manter-se em forma; sentir prazer; ficar mais forte e receber incentivos do professor; sentir bem-estar provocado pelo ambiente; sentir-se realizado e receber atenção do professor.
Meurer; Benedetti; Mazo, 2012	140 idosos, sendo 116 do sexo feminino e 24 do masculino.	Analisar os fatores e índices motivacionais de idosos participantes de um programa de exercícios físicos e a sua relação com o tempo de participação.	Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas	Adesão: recomendação médica e a saúde. Permanência: recomendação médica e o prazer.
Lopes <i>et al.</i> , 2014	62 idosos, sendo 52 mulheres (70,5 + 7,5 anos) e 10 homens (68,9 + 5,5 anos) praticantes de atividades aquáticas.	Verificar os motivos de ingresso de idosos em um programa de atividades aquáticas e comparar com os motivos de permanência com o decorrer dos anos.	Banco de dados do Laboratório de Gerontologia, referente aos anos de 2010, 2011 e 2012	Adesão: busca de qualidade de vida e saúde e indicação médica. Permanência: “gosto pela prática”, “atendimento oferecido pelo programa”, “convivência em grupo”, “saúde”, “melhora da qualidade de vida”. Com o passar do tempo de 2010 a 2012: redução da porcentagem em “atendimento oferecido pelo programa”, “saúde”, e um aumento na categoria “melhora da qualidade de vida”.

Fonte: Elaborado pelos autores.

DISCUSSÃO

Os principais fatores que influenciaram a adesão das pessoas idosas aos programas de atividade física foram os “problemas e/ou preocupações com a saúde” e a “recomendação médica”. De acordo com os resultados obtidos é interessante destacar que a fase do envelhecimento, muitas vezes, está acompanhada de mudanças biológicas que provocam efeitos negativos resultando no surgimento de doenças (Mazo; Meurer; Benedetti, 2009).

Alguns estudos mostraram que a preocupação com a saúde tem sido um dos fatores fundamentais para as pessoas idosas começarem a praticar atividade física (Gomes; Zazá, 2009; Ribeiro *et al.*, 2012). De acordo com Hauser *et al.* (2011), a preocupação com a saúde foi o fator prevalente em seu estudo, uma vez que 62,17% dos voluntários alegaram fazer atividade física por razões médicas. Para Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2001), os profissionais de saúde, em particular o médico, exercem um papel importante para a pessoa idosa por ser um vetor no envolvimento para a prática regular de atividade física. Corroborando essa afirmação, estudos confirmam que a preocupação com a saúde e a indicação médica tem sido uma via de acesso para as pessoas idosas aderirem ao exercício (Bavoso *et al.*, 2017; Reis *et al.*, 2016). À vista disso, entende-se que para a pessoa idosa procurar um programa de atividade física é preciso que apareça um problema de saúde para o indivíduo começar a se cuidar.

O estudo realizado por Iannoni (2012) sugeriu que a indicação médica foi o principal fator, tanto na visão das pessoas idosas quanto dos profissionais, para a adesão à atividade física. Nesse sentido, pode-se dizer que as pessoas idosas ao procurarem tratamento médico para a saúde acabam encontrando a atividade física como o meio mais indicado para amenizar as patologias e obter um estilo de vida saudável.

Em contrapartida, Rodrigues (2017) verificou que o principal fator para a adesão de pessoas idosas em um projeto de extensão denominado “Atividade Física para Terceira Idade: voleibol” foi a “vontade própria”. Entretanto, este resultado contrariou os nossos achados e de outros autores que demonstraram que o principal fator que levou à adesão de idosos à prática de atividade física foi a “indicação médica”, seguido pelo fator “prevenção de doenças” (Gama *et al.*, 2019). Em concordância com esses autores, Cerri e Simões (2007) verificaram que a “indicação médica” e “manter-se saudável” foram os motivos que levaram as pessoas idosas à prática da hidroginástica.

Quanto aos principais fatores de permanência, os estudos revisados demonstraram que a “sensação de prazer durante as atividades físicas” e “manutenção da saúde” se destacaram. Conforme Lopes *et al.* (2012), a sensação de bem-estar após a prática da atividade física tem motivado as pessoas idosas para prática continuada. Considerando tais benefícios, Cabral (2016) afirmou que “sentir bem-estar” e “sentir prazer na prática” tiveram aceitação significativa em relação à categoria exercício, devido a motivação intrínseca demonstrada pelas pessoas idosas. Ainda nos itens “manter a saúde” e “melhorar os níveis de estresse”, constatou-se que as pessoas idosas procuravam os programas de atividade

física para uma melhorar qualidade de vida e se tornar mais independentes e eficientes nas atividades da vida diária. Em conformidade, Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) também evidenciaram o “gosto pela atividade física” e a “sensação de bem-estar” como significativo para a continuidade das pessoas idosas nos programas.

Todavia, a literatura tem apontado que por mais que a prática da atividade física seja benéfica em todos os sentidos para a pessoa idosa, ainda há uma carência desse público nos programas de atividade física em decorrência das barreiras internas e externas que acometem e atrapalham a prática permanente. Dessa forma, é necessário dar mais atenção a esse grupo populacional, uma vez que, as barreiras que impedem tal prática vão muito além do nível socioeconômico, como por exemplo, motivos de ordem demográfica, biológica, psicológica, cognitiva e emocional.

Com base nessas evidências, foi realizado um estudo com 17 indivíduos do sexo masculino com mais de 60 anos de idade e com diferentes níveis socioeconômicos, que permitiu identificar 164 barreiras para a prática da atividade física. Para os indivíduos de classe alta, as barreiras mais frequentes foram as limitações físicas e o isolamento social, enquanto que para os de classe baixa as barreiras mais pontuadas foram o custo, clima e a falta de suporte social (Cassou *et al.*, 2008).

Diante disso, é necessário enfatizar que ainda existem diversas lacunas que interferem na vida da pessoa idosa para que a mesma se engaje na prática regular de exercício. Analisando tais barreiras, Krug, Lopes e Mazo (2015) desenvolveram um estudo com 30 idosas longevas fisicamente inativas participantes de Grupos de Convivência, o qual tinha como objetivo analisar as percepções quanto às barreiras e os facilitadores para a prática de atividade física. Após a análise dos dados, verificou-se que 13 barreiras impediam a prática de atividade física entre as pessoas idosas, sendo que a “limitação física” e a “falta de disposição” foram as prevalentes. Já como facilitadores para a prática da atividade física foram identificados nove motivos, com destaque para o “prazer pela prática” e a “socialização”.

Tomando como exemplo, Ribeiro *et al.* (2012) reconheceram que as variações de comportamento são próprias de cada sujeito, e que as barreiras enfrentadas para um estilo de vida saudável precisam ser resolvidas de modo individual. De acordo com esses autores, a pessoa idosa necessita de estímulo que lhe faça mudar, pois é por meio da mudança que os mesmos encontrarão assistência para uma melhor qualidade de vida.

CONCLUSÃO

A revisão de literatura identificou os principais fatores que influenciaram a adesão das pessoas idosas aos programas de atividade física: “problemas e/ou preocupações com a saúde” e a “recomendação médica”. Já os principais fatores de permanência em programas de atividade física foram a “sensação de prazer durante a atividade física” e

“manutenção da saúde”.

AGRADECIMENTOS

Ao Programa de iniciação científica da UNEB (Edital nº 14/2019); ao Programa de iniciação à extensão da UNEB (Edital UATI nº 25/2019); ao Laboratório de Ensino, Pesquisa e Extensão sobre Envelhecimento (LEPEEn); ao Grupo de Pesquisa Mulher, Gênero e Saúde e ao Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Atividade Física (NEPEAF).

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

ASEJEJE, F. O.; OGUNRO, O. B. Deciphering the mechanisms, biochemistry, physiology, and social habits in the process of aging aging process: deciphering the mechanisms, biochemistry, physiology, and social habits. **Archives of Gerontology and Geriatrics Plus**, v. 1, n. 1, p. 100003, 2024.

BAVOSO, D. *et al.* Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 2, p. 26-37, 2017.

BRACH, M. *et al.* Evidence-based yet still challenging! Research on physical activity in old age. **European Review of Aging and Physical Activity**, v. 20, n. 1, p. 7, 2023.

CABRAL, J. R. **Aspectos motivacionais de idosos que praticam atividade física**. 2016. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física - Bacharelado) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016.

CARDOSO, A. S. *et al.* Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008.

CASSOU, A. C. *et al.* Barreiras para a atividade física em idosos: uma análise por grupos focais. **Journal of Physical Education**, v. 19, n. 3, p. 353-360, 2008.

CAVALLI, A. S. *et al.* Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 2, p. 255-264, 2014.

CERRI, A.; SIMÕES, R. Hidroginástica e idosos: por que eles praticam? **Movimento**, v. 13, n. 1, p. 81-92, 2007.

DENG, Y. *et al.* Healthy aging, early screening, and interventions for frailty in the elderly. **BioScience Trends**, v. 17, n. 4, p. 252-261, 2023.

FREITAS, C. M. S. M. *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GAMA, K. N. *et al.* Atividades físicas para idosos. **Life Style**, v. 6, n. 2, p. 51-59, 2019.

GOMES, K.; ZAZÁ, D. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 2, p. 132-138, 2009.

HAUSER, E. *et al.* **Motivos de adesão e permanência de idosos em um programa universitário de atividade física.** In: Anais do XVII Congresso Brasileiro de Ciências do Esportes e IV Congresso Internacional de Ciência do Esporte, Porto Alegre, p. 2-6, 2011.

IANNONI, R. S. **Motivos de adesão, manutenção e preferência de idosos em programas de atividades físicas.** 2012. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2012.

KRUG, R. R.; LOPES, M. A.; MAZO, G. Z. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 1, p. 57-64, 2015.

LINS, R. G.; CORBUCCI, P. R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online**, v. 4, p. 1-13, 2007.

LOPES, A. L. *et al.* Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. **Journal of Physical Education**, v. 25, n. 1, p. 23-32, 2014.

LOPES, M. A. *et al.* Análise da aderência e da permanência de longevos em programas de atividade física. **ConScientiae Saude**, v. 11, n. 3, p. 429-437, 2012.

MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; BARROS NETO, T. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MAZO, G.; CARDOSO, F.; AGUIAR, D. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

MAZO, G.; MEURER, S.; BENEDETTI, T. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia para América Latina**, n. 18, 2009.

MEURER, S.; BENEDETTI, T.; MAZO, G. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 2, p. 299-304, 2012.

PAPADOPOULOU, S. K. *et al.* Nutritional status is associated with health-related quality of life, physical activity, and sleep quality: a cross-sectional study in an elderly Greek population. **Nutrients**, v. 15, n. 2, p. 443, 2023.

- PASSOS, B. A. *et al.* Contribuições da hidroginástica nas atividades da vida diária e na flexibilidade de mulheres idosas. **Revista da Educação Física**, v. 19, p. 71-76, 2008.
- PEREIRA, J. R.; OKUMA, S. S. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, n. 4, p. 319-334, 2009.
- PEREIRA, M. *et al.* Efeitos do Tai Chi Chuan na força dos músculos extensores dos joelhos e no equilíbrio em idosas. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 12, p. 121-126, 2008.
- QUEIROZ JUNIOR, C. A. *et al.* Motivos de adesão das mulheres idosas participantes dos programas públicos de exercícios físicos em Uberaba-MG. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 11, n. 4, 2012.
- REIS, C. C. *et al.* Prevalência da Prática de Atividade Física e Correlação com a saúde de idosos de uma Cidade no Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 5, n. 1, p. 27-32, 2016.
- RIBEIRO, J. A. *et al.* Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 4, p. 969-984, 2012.
- RODRIGUES, B. F. **Adesão e permanência de idosos ao projeto de extensão de atividade física para a terceira idade: voleibol**. 2017. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.
- SOUSA, F. E. *et al.* Dancing is more effective than treadmill walking for blood pressure reduction in hypertensive elderly women. **Journal of Exercise Physiology Online**, v. 19, p. 124-134, 2016.
- SOUZA, F. R.; SOUZA, L. H. R. Contribuições do treinamento de força para as atividades da vida diária em pessoas acima de 50 anos. **Lecturas Educación Física y deportes**, v. 13, p. 126, 2008.
- SOUZA, L. H. R. *et al.* Acute hypotension after moderate-intensity handgrip exercise in hypertensive elderly people. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 32, p. 2971-2977, 2018.
- SOUZA, L. H. R. *et al.* Blood pressure decrease in elderly after isometric training: does lactate play a role? **Research, Society and Development**, v. 9, p. e655997433, 2020.
- SOUZA, L. H. R. *et al.* Effects of isometric exercise on blood pressure in normotensive and hypertensive older adults: a systematic review. **Journal of Exercise Physiology Online**, v. 22, p. 92-108, 2019.
- SOUZA, L. H. R. *et al.* Hatha yoga e a melhora da força de preensão palmar, velocidade da marcha e percepção de ansiedade em mulheres adultas. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 20, p. 367-382, 2017.

TEIXEIRA, R. V. *et al.* Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 175-178, 2018.