Tribunal de Justiça do Estado de Minas Gerais

UNAÍ

CERTIDÃO CÍVEL NEGATIVA

CAMARA M DE UNAÍ - MG
06

CERTIFICO que, revendo os registros de distribuição de ação de NATUREZA CÍVEL nesta comarca, até a presente data, NADA CONSTA em tramitação contra:

Nome: FREDERICO SILVA DE FARIA
CPF: 101.063.376-70
RG: 15824093
Nome pai: JOSE MARIA DE FARIA
Nome mãe: MARIA DA CONCEICAO S DE FARIA

Observações:

a) Certidão expedida gratuitamente através da internet, nos termos do caput do art. 8º da Resolução 121/2010 do Conselho Nacional de Justiça;

b) a informação do número do CPF/CNPJ é de responsabilidade do solicitante da certidão, sendo pesquisados o nome e o CPF/CNPJ exatamente como digitados;

c) ao destinatário cabe conferir o nome e a titularidade do número do CPF/CNPJ informado, podendo confirmar a autenticidade da Certidão no portal do Tribunal de Justiça do Estado de Minas Gerais (http://www.tjmg.jus.br), pelo prazo de 3 (três) meses após a sua expedição;

d) esta Certidão inclui os processos físicos e eletrônicos, onde houver sido implantado o Processo Judicial Eletrônico - PJe, o Sistema CNJ (Ex-Projudi) e o SEEU - Sistema Eletrônico de Execução Unificada, tendo a mesma validade da certidão emitida diretamente no Fórum e abrange os processos da Justiça Comum, do Juizado Especial e da Turma Recursal apenas da comarca pesquisada, com exceção do SEEU, cujo sistema unificado abrange todas as comarcas do Estado;

Certidão solicitada em 12 de Novembro de 2019 às 17:56

UNAÍ, 12 de Novembro de 2019 às 17:56

Código de Autenticação: 1911-1217-5641-0008-8616

Para validar esta certidão, acesse o sítio do TJMG (www.tjmg.jus.br) em Certidão Judicial/AUTENTICIDADE DA CERTIDÃO /AUTENTICAÇÃO 2 informando o código.

ATENÇÃO: Documento composto de 1 folhas(s). Documento emitido por processamento eletrônico. Qualquer emenda ou rasura gera sua invalidade e será considerada como indício de possível adulteração ou tentativa

Tribunal de Justiça do Estado de Minas Gerais

UNAÍ

CERTIDÃO CRIMINAL NEGATIVA

CÂMARA DE UNAÍ - MG
07

CERTIFICO que, revendo os registros de distribuição de ação de NATUREZA PENAL nesta comarca, até a presente data, NADA CONSTA em tramitação contra:

Nome: FREDERICO SILVA DE FARIA
CPF: 101.063.376-70
RG: 15824093
Nome pai: JOSE MARIA DE FARIA
Nome mãe: MARIA DA CONCEICAO S DE FARIA

Observações:

a) Certidão expedida gratuitamente através da internet, nos termos do caput do art. 8º da Resolução 121/2010 do Conselho Nacional de Justiça;

b) a informação do número do CPF/CNPJ é de responsabilidade do solicitante da certidão, sendo pesquisados o nome e o CPF/CNPJ exatamente como digitados;

c) ao destinatário cabe conferir o nome e a titularidade do número do CPF/CNPJ informado, podendo confirmar a autenticidade da Certidão no portal do Tribunal de Justiça do Estado de Minas Gerais (http://www.tjmg.jus.br), pelo prazo de 3 (três) meses após a sua expedição;

d) esta Certidão inclui os processos físicos e eletrônicos, onde houver sido implantado o Processo Judicial Eletrônico - PJe, o Sistema CNJ (Ex-Projudi) e o SEEU - Sistema Eletrônico de Execução Unificada, tendo a mesma validade da certidão emitida diretamente no Fórum e abrange os processos da Justiça Comum, do Juizado Especial e da Turma Recursal apenas da comarca pesquisada, com exceção do SEEU, cujo sistema unificado abrange todas as comarcas do Estado;

Certidão negativa emitida nos termos do inciso I do § 1º do art. 8º da Resolução 121/2010 do Conselho Nacional de Justiça.

Certidão solicitada em 12 de Novembro de 2019 às 17:58

UNAÍ. 12 de Novembro de 2019 às 17:58

Código de Autenticação: 1911-1217-5820-0650-1891

Para validar esta certidão, acesse o sítio do TJMG (www.tjmg.jus.br) em Certidão Judicial/AUTENTICIDADE DA CERTIDÃO /AUTENTICAÇÃO 2 informando o código.

ATENÇÃO: Documento composto de 1 folhas(s). Documento emitido por processamento eletrônico. Qualquer emenda ou rasura gera sua invalidade e será considerada como indício de possível adulteração ou tentativa

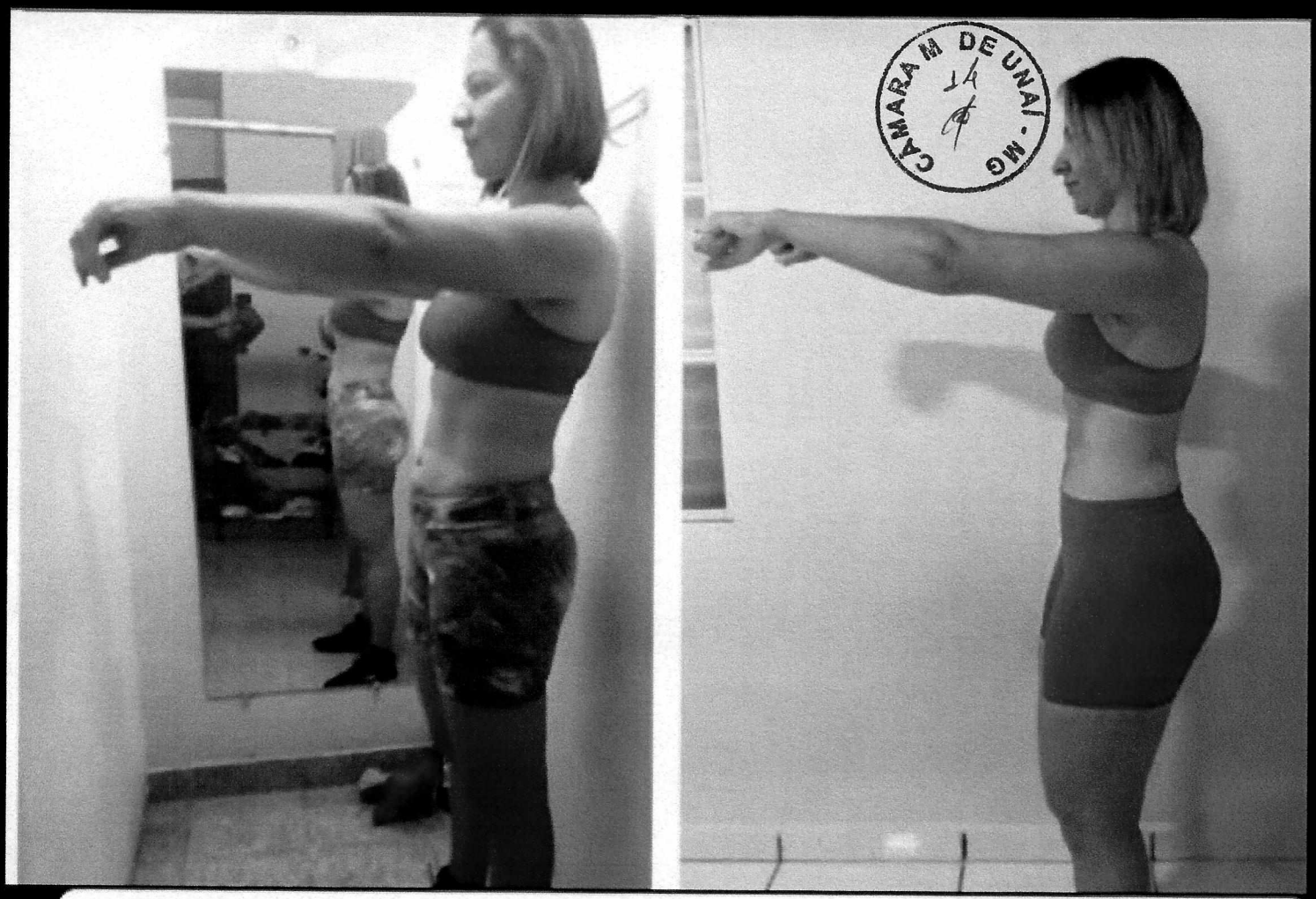
O conteúdo das fls. de n.° 8, 9 e 10 não pode ser divulgado por força de vedação legal contida no inciso IV do artigo 32 da Lei Federal nº 12.527, de 18 de novembro de 2011.

CÂMARA M DE UNAÍ - MG


Frederico Faria
Personal Trainer
TREINAMENTO ESPECIALIZADO
Antes
Depois
#desafioyocemaislinda
Vencedora

PROBANÇAH 3

NO NOSSO TIME ACONTECE!

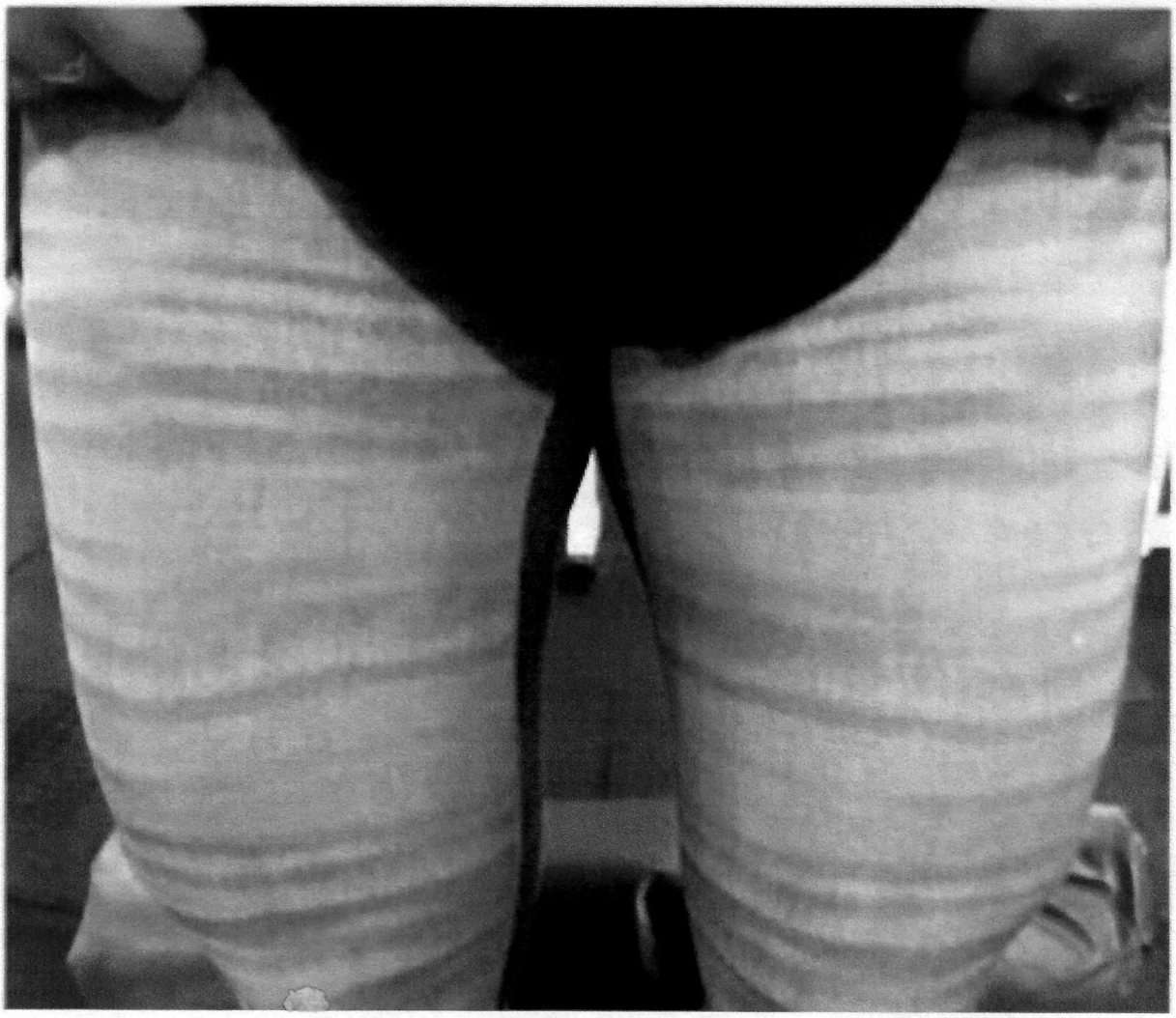


Reveja suas proridades, me diz que você não tem 3 vezes na semana e 30 minutos para cuidar do seu corpo?

frederico faria

Personal Trainer

TREINAMENTO ESPECIALIZADO



REDE FUTURA DE ENSINO

FREDERICO SILVA DE FARIA

A OCORRENCIA DE LESÕES MUSCULARES NOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

FREDERICO SILVA DE FARIA

REDE FUTURA DE ENSINO

A OCORRENCIA DE LESÕES MUSCULARES NOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de especialista em Fisiologia do Exercicio.

A OCORRÊNCIA DE LESÕES MUSCULARES NOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Frederico Silva de Faria[1]

RESUMO - Este artigo buscou analisar a ocorrência de lesões musculares nos praticantes de musculação, tendo em vista que é bastante comum o indivíduo realizar a prática de atividade física sem o devido acompanhamento do instrutor ou até mesmo do personal trainer, correndo o risco de lesionar a musculatura e até mesmo desenvolver deformidades musculares causadas pela realização de determinado exercício de maneira incorreta ou com sobrecarga de peso, dentre outros fatores. Sabe-se ainda que as lesões decorrentes de exercícios físicos podem ser geradas pela musculação e também podem se agravar quando não cuidadas. Assim, para elaboração deste estudo, utilizar-se-á uma metodologia baseada na revisão bibliográfica, onde houve algumas etapas como: a análise do texto, análise interpretativa, análise temática e posteriormente conclusão dos dados bibliográficos. Desta maneira, pode-se concluir que há necessidade de haver um melhor entendimento da atividade física no contexto que envolve a musculação, sendo imprescindível enfatizar o papel do educador físico durante a prática de atividade física.

PALAVRAS-CHAVE: Lesões musculares. Atividade física. Musculação. Saúde.

ABSTRACT- This article sought to analyze the occurrence of muscular injuries in bodybuilders, considering that it is quite common for the individual to perform physical activity without the proper accompaniment of the instructor or even the personal trainer, at the risk of injuring the muscles and even to develop muscular deformities caused by the performance of certain exercise in an incorrect way or with overload of weight, among other factors. It is also known that injuries resulting from physical exercises can be generated by bodybuilding and may also aggravate when not taken care of. Thus, for the preparation of this study, a methodology based on the bibliographic review will be used, where there were some steps such as: text analysis, interpretative analysis, thematic analysis and later conclusion of the bibliographic data. In this way, it can be concluded that there is a need for a better understanding of physical activity in the context that involves bodybuilding, and it is essential to emphasize the role of the physical educator during the practice of physical activity.

KEYWORDS: Muscle injuries. Physical activity. Bodybuilding. Cheers.

1- INTRODUÇÃO

A musculação existe há milhares de anos, alguns dados relatam que na Grécia e no Egito já se realizava levantamentos de peso. (MURER, 2007). A musculação proporciona vários benefícios ao corpo, podendo ir desde o aumento da força, massa muscular, resistência muscular, e também a redução da gordura corporal, podendo ainda melhorar a estética e a

Autoestima, contribuindo de maneira que ocorra a melhoria qualidade de vida e da saúde de seus praticantes. (PRAZERES, 2007; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2011; HALLAL et al. 2012).

Na sociedade moderna, existe uma conscientização maior das pessoas, onde, através da prática regular de exercícios físicos, o indivíduo busca a prevenção de doenças, promoção da saúde e consequentemente a melhora na qualidade de. Tudo isso culmina positivamente para a musculação ganhar cada vez mais espaço entre homens e mulheres de todas as idades, sendo muito procurada pelas pessoas na busca de saírem do sedentarismo.

Rombaldi et al. (2014) relatam que diversos estudos mostram a importância da pratica de atividade física para manter um estilo de vida saudável, porém, sua sabe-se que a prática da atividade física pode ocasionar lesões em seus praticantes, ocorrendo o afastamento e até mesmo a desistência da prática de atividade física e ainda ocasionando prejuízos econômicos, além da necessidade de atendimento especializado em caso de lesões graves.

Existem muitos motivos para o indivíduo aderir a prática de musculação como forma de se exercitar, seja esteticamente, prevenção de doenças, reabilitação, recomendação médica, dentre outros. (TOSCANO; EGYPTO, 2001). Em alguns casos, a mídia pode ser um grande influenciador, pois pessoas alienadas buscam o conceito de "corpo perfeito ou corpo ideal", e por vezes se baseiam neste estereótipo de beleza, realizando sacrifícios, dietas radicais, exercícios exagerados e com longa duração, alimentação incorreta e consequentemente trazem problemas para sua saúde, podendo provocar algumas doenças psicológicas como anorexia, bulimia, vigorexia, outras. (GOMES, 2013).

Prazeres (2007), Chinarelli (2012) evidenciam que cada vez mais as academias estão sendo frequentadas por indivíduos de variadas faixas etárias, classes socioeconômicas e de ambos os gêneros, porém, cada indivíduo tem seu objetivo específico, sua meta e seu ideal de „corpo perfeito". Não obstante, mesmo havendo diversos benefícios advindos da prática da musculação, não se devem esquecer as possíveis e prováveis lesões que podem ser geradas, agravadas ou ocasionadas pela prática incorreta (ORY et al. 2005; MURER, 2007). Assim, se torna evidente ressaltar a importância de manter a integridade física do indivíduo que pratica tal modalidade, pois a prática da musculação deve servir como uma maneira de melhorar a musculatura e não provocar lesões que imobilize o praticante permanentemente ou parcialmente. (MURER, 2007).

2- METODOLOGIA

O atual estudo trata-se de uma revisão bibliográfica que está voltada para o estudo das ocorrências de lesões musculares nos praticantes de musculação. Foram adotados alguns critérios para a seleção dos textos, tais como artigos que abordassem sobre a ocorrência de lesões musculares; utilizou-se também artigos listados em bases de dados como MedLine, PubMed, Bireme, SciElo, Lilacs; publicações em periódicos de educação física, no intervalo entre de 2001 e 2017; artigos publicados tanto em português quanto outros idiomas.

Realizar-se-á uma análise seletiva dos conteúdos adquiridos, onde foram analisadas as sínteses, títulos e resumos para aquisição de artigos com assuntos relevantes ao tema. Foram analisados 32 artigos, dentre, foram eliminados 06, tendo em vista que 02 artigos não continham o conteúdo completo gratuito e outros 02 não abrangiam a temática de maneira específica. Assim, foi possível utilizar-se 22 artigos.

3- DESENVOLVIMENTO

No atual século, o ser humano busca sempre melhorar seu padrão de vida, sua qualidade de vida, seu bem-estar, assim, deve-se sempre manter o equilíbrio existente entre a atividade física e o bem-estar, tendo em vista que o excesso de atividade física pode acarretar sérios agravos à saúde, como também na quantidade correta pode trazer inúmeros benefícios para o praticante. Um fator que acomete o praticante de atividade física, em especial o que pratica a musculação, é a lesão, esta que pode impossibilitar o indivíduo de realizar atividades básicas de vida diária, como incapacita-lo de trabalhar e até mesmo voltar a se exercitar, dependendo do tipo de lesão muscular.

Desta maneira, antes da prática da musculação dever ser avaliado o nível de condicionamento físico do indivíduo, e a liberação médica para iniciar a prática de determinada atividade, seja ela musculação, corrida, natação ou outra atividade física. Geralmente, o indivíduo tende a realizar o exercício com grande intensidade, alta frequência e com longas durações, além da carga excessiva, fatores esses que culminados podem provocar lesões musculares. (CLEBIS, 2001).

Assim, Clebis, Natalli (2008) definem lesões musculares como: "(...) qualquer alteração tecidual que resulte em dor ou desconforto e que promova um mal funcionamento do músculo morfológica ou histoquimicamente.". As lesões ainda podem ser classificar em agudas e crônicas. Tendo em vista que as lesões agudas são resultantes de acidentes nas academias e salas de musculação, aquecimento inadequado ou pelo fato do praticante não ser

muito cuidadoso. E a lesão crônica é a mesma lesão aguda que não se recuperou e/ou melhorou dentro de um período de tempo razoável. (GRAVES et al. 2006).

Kolber et al. (2014) relata que a prática da musculação pode provocar várias lesões, sendo que as regiões anatômicas mais acometidas são o joelho e o ombro. As lesões no ombro sem dão pelo posicionamento inadequado que pode ocorrer durante a abdução, rotação externa, pois ao realizar o exercício por vezes se prioriza os músculos do tórax, e por vezes se esquece do quanto importante são os músculos estabilizadores localizados na região da escápula e do manguito rotador. Em relação ao joelho, Rolla et al. (2004) afirma que a sobrecarga, o excesso de repetições, mal posicionamento e pouco repouso; pode acometer drasticamente. A lombar pode ser lesionada também, havendo grandes acometimentos, lesionando drasticamente o praticante de musculação. (DE SOUZA, JUNIOR, 2017).

O posicionamento incorreto para realizar o exercício é outro forte aliado, podendo vir a prejudicar a coluna vertebra, provocando lesões nesta região. (MOREIRA, BOERY e BOERY, 2010). Fleck; Kraemer (2017), corroboram com Siewe et al. (2014) afirmando que a ocorrências de lesões e dores na região lombar estão diretamente associadas ao levantamento de excesso de carga ou a forma e execução inadequada nos exercícios, seja o agachamento ou levantamento terra.

Existem evidencias que de acordo Rolla et al. (2004) comprovam que fatores como sexo, idade, condição física e também a especificidade do exercício físico pode contribuir para o surgimento de lesões musculares. Praticantes de musculação com idade avançada ou idosos tendem a ter maiores riscos de lesões, devido o fator idade, sendo explicado pelas alterações mecânicas e morfológicas. (WINDWOOD et al., 2013). No quesito sexo, os homens são os mais acometidos por lesões, tendo em vista que a grande maioria dos participantes da musculação são do sexo masculino, sendo superiores as mulheres neste quesito. Corroborando com o estudo de Rombaldi et al. (2014), onde constatou que os indivíduos do sexo masculino praticavam mais atividade física que seus parceiros, e as lesões ocorriam em decorrência da alta intensidade da realização.

Os participantes da musculação podem ser acometidos por lesões drásticas, sendo as principais: agudas, que ocorrem subitamente, com entorses e distensões; crônicas, que podem perdurar por um longo período de tempo, se relacionando ao uso excessivo e contínuo das articulações e tendões.

Lavalle, Balam (2010) relatam que as lesões agudas de caráter urgente são distensões musculares, entorses dos ligamentos, podendo ocorrem de 40 a 60% dos praticantes de musculação. Em relação às lesões crônicas, o treinamento de forço com o auxílio de pesos,

faz com que surja a bursite, tendinite e distensões musculares crônicas. Siewe et al. (2014), ainda relata que o treinamento de força pode vir a ocasionar avulsão de tendão, lesão do manguito rotador, síndrome compartimental, lesões, tendinopatias patelares e fraturas por estresse.

Uma lesão que causa grandes lesões é a artrite, provocada pelos movimentos repetitivos durante o treino, podendo ocorrer em decorrências dos anos ou até mesmo décadas. (LAVALEE e BALAM, 2010). Não obstante, sabe-se que muitas lesões não se podem comprovar sua natureza específica, tendo em vista que alguns padrões de treinamento podem auxiliar e contribuir para o desenvolvimento de alguns tipos de lesões específicas, se dando em ocorrências dos esforços e movimentos repetitivos. (KOLBER et al, 2010).

Murer (2007) afirma que as lesões em decorrência do treinamento resistido ocorrem em função do excesso de carga durante o treino, equipamentos mal projetados e/ou treinamento mal orientado. Fleck, Kraemer (2017) recentemente relataram em seus estudos que as lesões estão diretamente relacionadas a forma como o exercício é executado, geralmente de maneira incorreta, e em associação com o uso de uma carga excessiva, essa que vai além da capacidade do indivíduo. Segundo Moreira (2010), postura inadequada ou a má postura pode ser a causa mais comum para o surgimento de lesões durante a realização da musculação.

A ocorrência de lesões durante a prática de exercício físico é bastante comum e a incidência destas pode estar relacionada com diversos fatores de riscos, sejam eles intrínsecos congênitos, por vezes incontroláveis, e por fatores extrínsecos, advindos de aspectos ambientais, tais como: repetições de determinadas movimentos e posições, o período e a carga ou sobrecarga de treinamento que podem ocasionar um processo de adaptação orgânica que tenderá a resultar em efeitos prejudiciais para a postura, com potencial de desequilíbrio muscular, que sempre estará associado aos erros na técnica de execução dos movimentos, provocando o aumento da prevalência de lesões. (COSTA; PALMA, 2005).

Ainda que as evidências mostrem altas taxas de lesões, Simão (2004) assegura que a prática da musculação é totalmente segura, com pouca possibilidade de lesão quando realizados e acompanhados pelo profissional qualificado e especializado, se comparado aos demais esportes e atividades físicas. Assim, se bem orientada, a prática da musculação realizada de forma correta e bem prescrita, é uma modalidade segura que traz diversos benefícios para seu praticante.

Desta maneira, é relevante que sejam realizados mais estudos que busquem analisar a ocorrência e as características principais das lesões que podem estar relacionadas à prática de musculação, gerando então resultados fidedignos, eficientes e duradouros.

4- CONCLUSÃO

Nas últimas décadas, os estudos científicos revelaram a existência de uma forte associação entre a promoção da saúde e a prática de atividade física, proporcionando a melhora dos quadros relativos a doenças crônico-degenerativas, tais como: cardiopatias, diabetes, obesidade, doenças ocupacionais, hipertensão, dentre outras, desta forma, se faz importante o papel do educador físico estimulando seus alunos a realizar os treinos de maneira correta, buscando não melhorar somente o condicionamento físico, mas também prevenindo doenças, promovendo a manutenção do bem estar físico e psicológico.

Assim, as possíveis causas das lesões durante a musculação são: treino excessivo, uso inadequado das técnicas de treinamento e em última estancia a combinação de ambos. As informações relatadas neste estudo sugerem que o tipo de treino, frequência das repetições, uso exagerado de cargas e técnicas incorretas de treinamento, contribuem significativamente para o aumento do risco de lesões musculares. Diante do pressuposto, é notória a importância de medidas preventivas que busquem evitar a ocorrência e prevalência de lesões musculares nos praticantes de musculação, tendo em vista que essas lesões podem comprometer não apenas a integridade física do indivíduo, como também ocasionar o afastamento do trabalho e reduzir sua qualidade de vida.

Contudo, com o grande incentivo que há para a promoção da atividade física, se faz necessário outras investigações científicas e estudos epidemiológicos das lesões bem como seus fatores de risco para que sejam desenvolvidas estratégias que visem a prevenção de tais complicações.

5- REFERÊNCIAS

CHINARELLI, J. T. **Insatisfação corporal e comportamento alimentar em frequentadores de academia.** Saúde e Pesquisa, v. 5, n. 2, p. 280-287, 2012.

CLEBIS, N. K.; NATALI, M. R. M. **Lesões musculares provocadas por exercícios excêntricos.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 9, n. 4, p. 47-54, 2008.

COSTA, D.; PALMA, A. **O. Efeito do treinamento contra resistência na síndrome da dor lombar.** Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v. 5, n. 2, p. 224-34, 2005.

DE SOUZA, R. F. C.; JUNIOR, A. A. P. **Prevalência de dor lombar em praticantes de musculação.** Revista da UNIFEBE, v. 1, n. 8, p. 190-198, 2017.

FLECK, S. J., KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treino de força muscular.** 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GOMES, V. S. **Análise dos principais tipos de lesões em praticantes de musculação na cidade de Cachoeira Alta – GO.** Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade Federal de Goiás, São Simão. 2013.

GRAVES, J. E., et al. **Treinamento Resistido na Saúde e Reabilitação:** Introdução ao Treinamento Resistido; Treinamento Resistido para Pacientes com Hipertensão Arterial e Acidente Vascular Cerebral. Rio de Janeiro. Revinter, p. 3-11. 2006.

HALLAL, P. C. et al. **Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls and prospects.** Lancet, v. 380, n. 9838, p. 247-57, 2012.

KOLBER, M. J. et al. **Characteristics of shoulder impingement in the recreational weight-training population**. Journal of Strength and Conditioning Research, v 28, n 4, p. 1081-1089; 2014.

KOLBER, M. J. et al. **Shoulder injuries attributed to resistance training:** a brief review, Journal of Strength and Conditioning Research, v 24, n 6,p. 1696-1704, 2010.

LAVALLEE, M. E.; BALAM, T. **An overview of strength training injuries: acute and chronic**. Currentsports medicine reports. Vol. 9, Num. 5, p. 307–13, 2010.

MOREIRA, R.M.; BOERY, E.N.; BOERY, N.B. **Lesões corporais mais frequentes em alunos da academia de ginástica e musculação de Ituaçu**. Bahia, ano 15, n.151, 2010.

MURER, E. **Saúde Coletiva & Atividade Física:** conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física. Epidemiologia da Musculação. Campinas. 2007.

ORY, M. et al. **Screening, safety and adverse events in physical activity interventions:** collaborative experiences from the Behavior Change Consortium. Ann Behav Med., v. 29, p. 20-28, 2005.

PRAZERES, M. V. **A Prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida.** Florianópolis: UDESC, 2007.

ROLLA, A. F. L., et al. **Análise da percepção de lesões em academias de ginástica de Belo Horizonte:** um estudo exploratório. Revista brasileira de Ciência do Movimento. v. 12, n. 2, p. 7-12, 2004.

ROMBALDI, A. J et al. **Prevalência e fatores associados à ocorrência de lesões durante a prática de atividade física.** Revista Brasileira de medicina do esporte, v. 20, n. 3, p. 190-194, 2014.

SIEWE, J et al. **Injuries and overuse syndromes in competitive and elite bobybuilding.** Journal of Sports Med, v 35, p. 943-48, 2014.
SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida.** São Paulo: Phorte, 2004.

TOSCANO, J. J. O.; EGYPTO, E. P. **A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia.** Revista brasileira de medicina do esporte, 7.4: 132-137, 2001.

WHO. World Health Organization. **Global Status Report on non-communicable diseases 2010.** Geneva: World Health Organization. 2011.

WINDWOOD, P.W, et al. **Retrospective injury epidemiology of Strongman athletes.** Journal of Strength and Conditioning Association, v. 28, n 1, p. 28-42, 2013.

FACULDE DE PIRACANJUBA

CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

FREDERICO SILVA DE FARIA

AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ESTRESSE E AUTOESTIMA EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

UNAÍ - MG
2018

FACULDE DE PIRACANJUBA

CURSO EDUCAÇÃO FISICA
BACHARELADO

FREDERICO SILVA DE FARIA

AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ESTRESSE E AUTOESTIMA EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Trabalho de Conclusão de Curso – exigência parcial para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, pelo Instituto de Ciências Sociais e Humanas - ICSH.

UNAÍ - MG
2018

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, que me deram esta oportunidade de crescer e acreditar que apesar das dificuldades encontradas no caminho sou capaz de superar, pois se não fosse por elas eu não teria saído do lugar. A todas as pessoas professores e amigos que estiveram comigo que me deram força e incentivo para eu seguir em frente.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero agradecer a Deus, que me apontou o caminho certo quando fiquei em dúvida.

Agradeço a esta instituição que me proporcionou um ensino de primeira e tudo que era necessário para iniciar minha carreira profissional. Agradeço também os professores e professoras, excelentes pessoas com quem aprendi muito.

Agradeço imensamente minha família, que me apoiou, me auxiliou e sempre acreditou em mim durante toda minha caminhada.

AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ESTRESSE E AUTOESTIMA EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

FARIA, Frederico Silva de (autor)[1]
OLIVEIRA, Vanildes Menezes (orientador)[2]

RESUMO

O objetivo desse estudo consistiu na verificação dos níveis de estresse e autoestima em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos. No estudo realizado entre idosos praticantes de exercícios físicos buscou analisar a autoestima e os níveis de estresse em relação a aqueles que não praticam nenhum exercício físico. Esta é uma pesquisa de cunho exploratório e quantitativo, partindo de um estudo de caso com aplicação de uma entrevista com questionário estruturado. A pesquisa exploratória possibilita uma melhor proximidade como o que está sendo estudado. Esse método ainda possibilita o complemente da pesquisa através de levantamento bibliográfico e pesquisas de campo para melhor análise do tema proposto. Os resultados apontaram que os indivíduos praticantes de atividade física possuem melhores aspectos físicos, psíquico e social, mostrando que os idosos que praticam algum tipo de exercícios físicos regularmente encaram a vida de forma mais positiva levando-os ao melhor bem-estar em relação aos que não praticam nenhum tipo de exercício físico, abaixando assim o nível de estresse do indivíduo. Pôde ainda ser observado de acordo com o estudo que os idosos que praticam atividade física se sentem mais felizes, com o bem-estar mais elevado e com níveis de estresse mais baixo do que aqueles que não praticam atividades.

Palavras-chave: Terceira idade. Exercícios Físicos. Autoestima.

ABSTRACT

The objective of this study was to verify the levels of stress and self-esteem in practicing and non-practicing seniors. A study was carried out among elderly people practicing physical exercises seeking to analyze the self-esteem and stress levels in relation to

---

[1] Educador Físico pela Faculdade de Ciências e Tecnologia de Unaí.

[2] Graduada em Pedagogia, com habilitação e Especialização em: Administração Escolar, Orientação Educacional; Supervisão Pedagógica; Direito Educacional no Processo Ensino-aprendizagem; O Processo Ensino-aprendizagem; Psicopedagogia Clínica e Institucional; Supervisão Escolar; Teoria e Prática em Supervisão Educacional. Mestrado em Educação (não concluído). Escritora e membro da Academia de Letras de Unaí e Região–ALUR. E-mail: vanildesmenezes@hotmail.com

those who do not practice any physical exercise. This is an exploratory and quantitative research, starting from a case study with the application of an interview with a structured questionnaire. The exploratory research makes possible a better proximity such as what is being studied. This method also makes it possible to complement the research through a bibliographical survey and field research to better analyze the proposed theme. The results showed that physical activity individuals have better psychic and social physical aspects, showing that the elderly who practice some kind of physical exercise regularly face life in a more positive way leading them to better well-being than those who do not practice any kind of physical exercise, thus lowering the individual's level of stress. It could also be observed according to the study that older people who practice physical activity feel happier, with higher well-being and with lower stress levels than those who do not practice activities.

Keywords: Elderly. Physical exercises. Self esteem

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Margis et al. (2003), o termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico.

Convém realçar que as evidências mostraram o efeito benéfico de um estilo de vida ativo, na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento, com isso minimizando as degenerações associadas ao envelhecimento e, assim, tem potencial para propiciar melhoria geral na saúde e qualidade de vida. (FREITAS et al. 2007).

É possível observar que os exercícios físicos têm efeitos positivos de um estilo de vida saudável, pois ajuda no melhor desempenho funcional físico perante o envelhecimento, pois assim tornando em geral um excelente benefício para a qualidade de vida.

Alguns fatores que se relacionam com o aumento da autoestima: 1. Espiritualidade (que desde o princípio conforta e transmite segurança aos homens) ; 2. Sexualidade dos idosos (que vem sendo ignorada pela sociedade como se não fosse importante nessa idade); 3. Prática de exercício físico (que pode evitar doenças e melhorar a disposição; o papel social que cada um desempenha nessa idade) ; 4.

Vínculo duradouro com a família (que é essencial) ; e 5. Saúde, este é o fator mais importantes para o bem-estar. (CAPANO et al. 2016).

Os idosos são predispostos a desenvolverem baixa autoestima e altos níveis de estresse em decorrência de vários fatores já mencionados, sendo que a prática de exercício físico tem alto potencial para melhorar a qualidade de vida e bem-estar de desses indivíduos, reduzindo os níveis de estresse e contribuindo para a melhoria da autoestima.

A estrutura do trabalho está dividida em introdução, onde é apresentado o tema, seus objetivos, problema e justificativa; referencial teórico cujo conteúdo reúne conceitos sobre estresse, autoestima e qualidade de vida na terceira idade; na metodologia foi detalhado o tipo de pesquisa realizado, a população participante do estudo, locais de aplicação da pesquisa de campo, os procedimentos e a forma de divulgação dos dados da pesquisa.

Pode-se considerar que o estresse influencia diretamente a autoestima e, consequentemente, a qualidade de vida dos idosos. Esse problema se agrava ainda mais devido à elevação da expectativa de vida do brasileiro, sendo observado o aumento de idosos, num país que cumpre de forma deficitária as suas obrigações sociais, em especial para com os seus idosos.

Essa população enfrenta muitas dificuldades e adversidades, que além do fator etário, a torna mais suscetível ao estresse e baixa autoestima.

Através deste estudo, pretende-se investigar a correlação entre o exercício físico se tem melhoria na qualidade de vida de idosos residentes na cidade de UnaíMg, sendo que a terceira idade se constitui na última fase etária da vida merecendo ser vivida e aproveitada da melhor forma possível por esses indivíduos.

O objetivo desse estudo é verificar os níveis de estresse e autoestima em idosos praticantes de exercícios físicos e não praticantes de exercícios físicos, avaliando a influência na melhoria destas características.

Os objetivos específicos são avaliar o nível de estresse e autoestima em idosos; realizar estudo comparativo entre idosos praticantes de exercícios físicos se tem melhorias na autoestima e redução nos níveis de estresse em relação aqueles que não praticam exercícios físicos e verificar os aspectos que influenciam na qualidade de vida e na autoestima dos idosos.

Contudo, a prática de exercícios físicos, aliada a outros fatores, pode melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos idosos, reduzindo os níveis de estresse e contribuindo para a melhora da autoestima, sendo que este fator será investigado com a seguinte questão problema: "Qual a influência dos Exercícios Físico na autoestima e no estresse em idosos? "

A metodologia deste trabalho baseia-se em pesquisas bibliográficas de cunho exploratório, assim como uma pesquisa de campo de características quantitativas com a utilização de um instrumento de pesquisa conhecido como questionário estruturado. Esta é uma pesquisa de cunho exploratório e quantitativo, partindo de um estudo de caso com aplicação de uma entrevista estruturada.

Pelo fato de ser um levantamento de dados, ocorreu a aplicação de uma entrevista com questionário estruturado que foram aplicados dois questionários sendo (questionário de Escore estresse percebido e escore autoestima baixo percebido), assim foi possível para conhecer as pessoas e os fatos analisar o estresse e autoestima.

Foram realizadas as coletas das informações do objetivo estudado, e uma análise quantitativa, da qual se obteve as conclusões dos dados coletados. A amostra deste trabalho foi constituída por idosos com idade média acima de 60 anos, residentes em Unaí - MG, compreendendo 24 indivíduos, sendo igualmente estratificados em 12 (doze) do grupo de praticantes de exercícios físicos coletados nas academias de Unaí - MG, e 12 (doze) do grupo dos não praticantes de exercícios, que foram coletados nos Postos de Saúde da Família (PSF), em Unaí - MG.

A estrutura do trabalho está dividida em introdução, onde é apresentado o tema, seus objetivos, problema e justificativa; referencial teórico cujo conteúdo reúne conceitos sobre estresse, autoestima e qualidade de vida na terceira idade; na metodologia foi detalhado o tipo de pesquisa realizado, a população participante do estudo, locais de aplicação da pesquisa de campo, os procedimentos e a forma de divulgação dos dados da pesquisa.

2 DESENVOLVIMENTO

Os desafios de envelhecer com qualidade mantêm uma relação com a prática de exercícios físicos. Nesta fase da vida, as pessoas da terceira idade passam por um período de diversas transformações físicas e reafirmação de suas identidades, é necessário manter o corpo em atividade para poder manter um nível de qualidade de vida.

De acordo com Morales (2009), a velhice é a última etapa da vida e, é determinada por eventos, tais como, socioculturais, fisiológicos e psicológicos, constituindo um aspecto relevante da vida e do equilíbrio do ser humano pois ninguém se sente velho e busca sempre trabalhar contra o avanço natural do tempo.

Esse conjunto de eventos que determinará se o processo de envelhecimento será saudável ou não e, mesmo que o seja, ainda assim será de difícil aceitação por parte do indivíduo.

Para Hansel, Motta e Silva (2009), a terceira idade é uma fase de ajustamento emocional, quando tais mudanças podem ser definidas e explicadas por diferentes teorias do envelhecimento.

Com relação à teoria do envelhecimento biológico, Moreira (2001), diz que esse tipo de envelhecimento se caracteriza por um declínio das características funcionais da pessoa, considerando-se que cada espécie animal possui uma expectativa aproximada de vida em condições normais.

Nesse sentido, pode-se considerar que o envelhecimento é consequência de alterações nas estruturas celulares cujas consequências estão relacionadas ao declínio funcional dessas estruturas afetando todo o corpo da pessoa, onde os sinais de declínio são mais observáveis à medida que o tempo passa. O declínio das funções do aparelho respiratório e psicomotor iniciam após os 30 anos de idade.

De acordo com Hammerschmidt et al. (2008), o Brasil possui um elevado número de pessoas idosas, que tende a continuar crescendo consideravelmente. As estatísticas mostram que até 2025 a população idosa crescerá 15 vezes mais, enquanto que a população total crescerá 5 vezes mais.

O envelhecimento biológico é caracterizado pela redução dos processos metabólicos, com a sensível redução de suas taxas, o que corresponde à um desequilíbrio na produção e no consumo de energia pelo organismo. Quando se utilizar uma grande quantidade de energia, esta não é totalmente processada pois o envelhecimento das estruturas celulares incorre em uma baixa capacidade de

metabolismo celular o que leva a uma desaceleração das funções celulares. Dessa forma, a deterioração dos tecidos decorre da alteração das células que anteriormente eram renováveis e após uma determinada idade elas não se renovam mais por alcançar seu limite máximo de reprodução. (SANTOS, 2005).

A qualidade de vida definida pela (OMS) é a consciência que o indivíduo possui acerca da posição que ocupa no grupo social, envolvendo aspectos culturais, valores morais, seus objetivos, planos e expectativas quanto ao seu papel dentro da sociedade. Esses estudiosos consideram que o conceito de qualidade de vida está relacionado a três aspectos básicos que são: 1) a subjetividade, 2) a multidimensionalidade e; 3) a verificação da presença de aspectos positivos e negativos na vida do indivíduo. A qualidade de vida mantém uma relação direta com sensações de bem-estar, autoestima, satisfação, independência e autonomia para realizar os seus desejos. (CELICH et al, 2010).

A qualidade de vida é um dos objetivos almejados de todo ser humano apesar de nem todos conseguirem alcançá-la. À medida que, o tempo passa e as pessoas vão envelhecendo o organismo vai se debilitando, perdendo reservas de energias e naturalmente vai reduzindo o nível de qualidade de vida.

Entretanto, o conceito de qualidade de vida varia de autor para autor e, além disso, a subjetividade que o circunda está relacionada a fatores como o nível sociocultural, faixa etária e aspirações pessoais do indivíduo.

De acordo com Haywood e Getchell (2004), os indivíduos se auto avaliam em diferentes aspectos, como a capacidade física, aparência física, capacidade intelectual acadêmica, habilidades sociais e de manter relacionamentos e outros. Essa forma de se autojulgar é definida por uma série de nomes como autoconceito, autoimagem, autovalor, autoconfiança e também autoestima.

À medida que a idade vai avançando, o envelhecimento se torna um processo mais acelerado, trazendo consequências e alterações nas funções fisiológicas, influenciando no estado psicológico e no posicionamento (papel) que o idoso ocupa na sociedade. (CHEIK et al. 2007).

Nesse sentido, a autoestima compõe-se de uma série de percepções que envolvem sentimentos de apreciação, valorização, bem-estar, juízo, satisfação que o idoso elabora sobre si e que se manifestam através de suas atitudes para consigo mesmo. (CHEIK et al. 2007).

3 METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho baseia-se em pesquisas bibliográficas de cunho exploratório, assim como uma pesquisa de campo de características quantitativas com a utilização de um instrumento de pesquisa conhecido como questionário estruturado.

3.1 Tipo de Pesquisa

Para Mattar (2001), a pesquisa quantitativa busca a validação das hipóteses mediante a utilização de dados estruturados, estatísticos, com análise de um grande número de casos representativos, recomendando um curso final da ação. Ela quantifica os dados e generaliza os resultados da amostra para os interessados.

Esta é uma pesquisa de cunho exploratório e quantitativo, partindo de um estudo de caso com aplicação de uma entrevista estruturada.

3.2 Instituição/Organização

Após abordagem e apresentação da pesquisa, os participantes receberão dois questionários, um de escala estresse com 14 perguntas e outro questionário de autoestima contendo 10 perguntas sendo estruturado composto por questões fechadas de múltipla escolha de fácil entendimento. Logo após, os dados serão agrupados e tabulados em planilhas do Excel para serem analisados.

3.3 Instrumentos de Pesquisa

Após abordagem e apresentação da pesquisa, os participantes receberão dois questionários estruturados, sendo um de escala estresse com 14 perguntas e outro questionário de autoestima contendo 10 perguntas composto por questões fechadas de múltipla escolha de fácil entendimento. Logo após, os dados serão agrupados e tabulados em planilhas do Excel para serem analisados.

Pelo fato de ser um levantamento de dados, ocorreu a aplicação de uma entrevista com questionário estruturado que foram aplicados dois questionários sendo

(questionário de Escore estresse percebido e escore autoestima baixo percebido), assim foi possível para conhecer as pessoas e os fatos analisar o estresse e autoestima.

Foram realizadas as coletas das informações do objetivo estudado, e uma análise quantitativa, da qual se obteve as conclusões dos dados coletados.

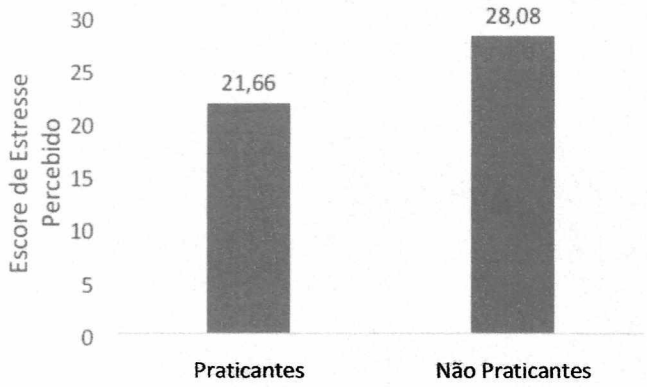
3.4 Sujeitos de Pesquisa

A amostra deste trabalho foi constituída por idosos com idade média acima de 60 anos, residentes em Unaí - MG, compreendendo 24 indivíduos, sendo igualmente estratificados em 12 (doze) do grupo de praticantes de exercícios físicos coletados nas academias de Unaí - MG, e 12 (doze) do grupo dos não praticantes de exercícios, que foram coletados nos Postos de Saúde da Família (PSF), em Unaí - MG.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram realizados entre os dias 20 de agosto á 25 setembro de 2017, entrevistas em profundidade com 24 idosos ao todo, 12 (doze) do grupo de praticantes de exercícios físicos coletados nas academias de Unaí - MG, e 12 (doze) do grupo dos não praticantes de exercícios, que foram coletados nos Postos de Saúde da Família (PSF), em Unaí - MG, o que contribuiu para a realização da pesquisa. Como instrumentos foram utilizados um questionário escala estresse percebido validado com 14 perguntas a qual se refere aos sentimentos e bem-estar. Os resultados apontaram que os indivíduos praticantes de exercícios físicos melhoraram em relação aos aspectos físico, psíquico e social e receberam um conceito de "muito bom", pontuação máxima na escala proposta pelo estudo, enquanto os indivíduos sedentários receberam o conceito de "bom". Houve diferença estatisticamente significativa $p<0,05$, entre o grupo de idosos ativos e o de inativos. Observou-se que os escores de estresse percebido foram inferiores nos indivíduos praticantes de exercício físicos (musculação, caminhadas), ($p<0,05$).

Gráfico 1: Escore de estresse percebido entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físicos: musculação e caminhadas.



Fonte: Autor do trabalho. 2017.

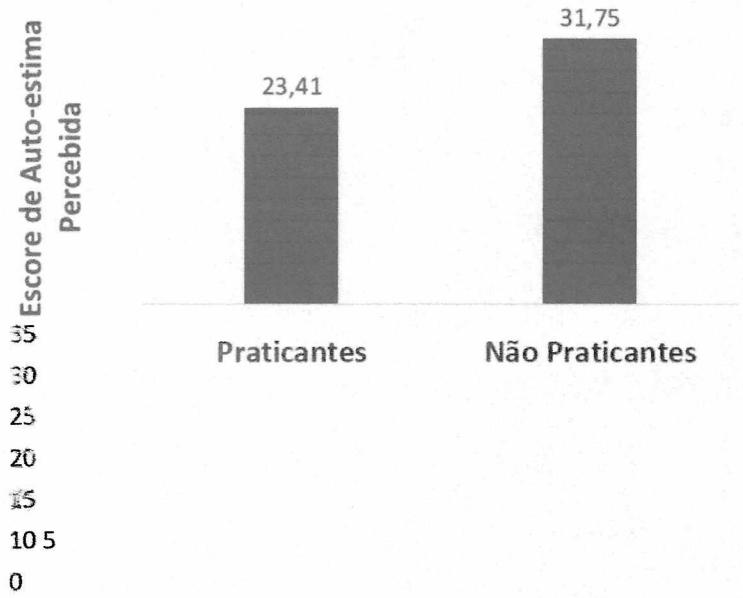
De acordo com Nascimento Junior et al. (2012), a prática de exercícios físicos pode ser um elemento interveniente na vida de um idoso, uma vez que está relacionada com a melhora ou o controle de muitas doenças ou disfunções, tais como hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares, dislipidemias, obesidade, síndromes metabólicas, depressão e falta de memória. Além disso, exercícios regulares reduzem o risco de aparecimento de doenças crônicas.

Assim o exercício não contribui apenas para a melhora do estado físico do idoso, mas também incide em aspectos psicológicos, como a autoestima, a imagem corporal, a qualidade de vida, a depressão, o bem-estar, o estresse e a satisfação de vida. (NASCIMENTO JUNIOR et al. 2012).

Segundo a Andréa et al. (2010) a prática de exercícios físico regular e orientada incrementa o grau de enfrentamento do estresse no indivíduo idoso e também amplia o seu desempenho físico nas atividades cotidianas.

Vários caminhos podem levar ao estresse na terceira idade, e um deles e o seu estilo de vida. Com relação aos escores de autoestima baixa percebida, observou-se valores inferiores de autoestima baixa menor nos indivíduos praticantes de exercício físicos, em relação aos não praticantes (os não praticantes têm auto estima baixa mais elevada).

Gráfico 2: Escore de autoestima baixa percebida entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físicos: musculação e caminhadas.



Fonte: Autor do trabalho, 2017.

A autonomia do idoso em fazer um tipo de exercício físico faz com que sua autoestima se eleve ajudando no combate de doenças, como a depressão, uma melhora motora e no seu bem-estar. Se esses idosos vão ou não praticar atividade física dependerá da sua prontidão em vencer determinados entraves como o sedentarismo e a falta de hábito. A principal característica do envelhecimento saudável é a capacidade de aceitação das mudanças fisiológicas decorrentes da idade. (MIRANDA NETO et al. 2012)

Para Bazello (2016), com a atividade física o idoso pode ter uma melhora em sua autoimagem e autoconceito, promovendo assim melhoria em sua autoestima, reduzindo o estresse, a ansiedade e elevando o humor.

Em relação aos idosos pesquisados, constatou-se que os indivíduos praticantes de exercícios físicos melhoraram em relação aos aspectos físicos, psíquico e social com isso eles encaram a vida de forma mais positiva levando-os ao melhor bem-estar em relação aos que não praticam nenhum tipo de exercícios físico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação aos idosos pesquisados, constatou-se que os indivíduos praticantes de exercícios físicos melhoraram em relação aos aspectos físicos, psíquico e social com isso eles encaram a vida de forma mais positiva levando-os ao melhor bem-estar em relação aos que não praticam nenhum tipo de exercícios físico.

Respondendo ao primeiro objetivo específico da pesquisa, relacionado à questão do nível de estresse e autoestima em idosos, foi possível constatar que as pessoas que estão na terceira idade são mais suscetíveis ao nível mais elevado de estresse e também apresentam baixa autoestima, principalmente em relação aos aspectos sociais, culturais e econômicos dos quais essa população está inserida.

Quanto ao segundo objetivo específico podemos citar que a prática regular de exercícios físicos nesta população contribuiu significativamente para reduzir os níveis de estresse, ansiedade e humor, e por outro lado, é fator de suma importância para elevação da autoestima no seu bem-estar e na sua satisfação de viver.

Finalizando, o terceiro objetivo específico busca trazer uma verificação dos fatores que influenciam na qualidade de vida e na autoestima da população, sendo que além da prática regular de exercícios, foi possível verificar que outros fatores como a capacidade funcional, o ambiente social, „situação econômica" pois é um item que envolve o âmbito emocional e estrutural dos indivíduos, atividade intelectual, estilo de vida, relação familiar e atividade profissional influenciam consideravelmente nessa questão.

Assim as firmações apresentadas neste trabalho trazem uma reflexão a respeito dos aspectos envolvidos na participação da pratica de exercícios físicos sobre a vida destes indivíduos, contudo, não deve ser visto como um trabalho conclusivo, mas com informações prestadas com a intenção de auxiliar novas reflexões, como os aspectos da participação que busca viver uma vida com hábitos saudáveis e envelhecer com qualidade, então esse seja um dos fatores para que possa ser observado com mais atenção.

Com o aumento dessa população a cada ano, este estudo ainda poderá demonstrar a necessidade de propor alternativas para que pessoas sedentárias sejam estimuladas a praticarem de exercícios físicos, por outro lado, apresentar ao mercado profissional, oportunidades no atendimento a este determinado tipo de público.

Espera-se que essa pesquisa possa estimular futuros estudos relacionados à vida de idosos mais adeptos a prática de exercícios físicos, contudo não deve ser visto como trabalho conclusivo, mas com sugestões para novos estudos, portanto concluiu-se que ao se manter fisicamente ativo praticando exercícios físicos regularmente de acordo com suas condições é um elemento interveniente na percepção do estresse e na satisfação de vida, pois assim leva a contribuir para um envelhecimento saudável.

6 REFERÊNCIAS

ANDRÉA, Fernando de; et al. **A atividade física e o enfrentamento do estresse em idosos**. Einstein. São Paulo -SP, 2010, v.8, n. 4.

BAZELLO, Bárbara. et al. **Prática esportiva do idoso:** auto imagem, autoestima e qualidade de vida. Universidade São Judas Tadeu. São Paulo - SP. 2016.

CAPANO, N. A. et al. **Análise dos fatores da autoestima elevada na velhice.** Universidade São Judas Tadeu. São Paulo – SP. 2015.

CELICH, Kátia Lilian Sedrez; et al. Envelhecimento com qualidade de vida: a percepção de idosos participantes de grupos de terceira idade. **REME – Revista Minuto de Enfermagem.**; v. 14, n. 2, p. 226-232, 2010.

CHEIK, N.C.; et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública.** v. 41, n. 4, p. 606-15. 2007.

FREITAS, C. M. S. M. de; et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano.** Pernambuco. V. 9, n. 1, p 92100. 2007.

HAMMERSCHMIDT, Karina S.; et al. Alimentação Saudável: desafio para pessoas idosas. **Revista Nursing.** Edição brasileira. V. 120, n. 11, p. 219-223, 2008.

HANSEL, C. G.; MOTTA, C. C. R.; SILVA, J. Idoso portador de transtorno mental institucionalizado: levantamento estatístico de internações psiquiátricas no Brasil por região, sexo e diagnostico. **Revista Enfermagem Atual.** N. 52, p. 30-32, 2009.

HAYWOOD, Kathleen M.; GETCHELL, Nancy. **Desenvolvimento motor ao longo da vida.** Trad. Ricardo Petersen Jr. E Fernando de Siqueira Rodrigues. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MARGIS, Regina; et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria.** Rio Grande do Sul – RS. V. 25, n. 1, p. 65-74, 2003.

MATTAR, F. N. **Pesquisa de marketing.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 2001.

MIRANDA NETO, J.T. et al. **Bem-estar subjetivo em idosos praticantes de atividade física**. Motricidade. v. 8, n. S2, p.1097-1104. 2012.

MORALES, R. M. Violência contra a pessoa idosa. In: Wollf, S.H. (org.) **Vivendo e envelhecendo:** recortes de práticas sociais nos núcleos de vida saudável. São Paulo: Editora Unisinos, 2009.

MOREIRA, Carlos Alberto. **Atividade física na maturidade:** avaliação e prescrição de exercícios. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

MORETTIN, M.; et al. Fatores relacionados a auto percepção da audição do município de São Paulo. Projeto SABE. **Revista Saúde Coletiva.** Número especial, p.168-172, 2008.

NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade do. CAPELARI, Julia Bellini. VIEIRA, Lenamar Fiorese. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. **Revista Educação Física** UEM [online]. 2012, vol.23, n.4, pp. 647-654. ISSN 1983-3083.

PAES, Joelma Oliveira; et al. Impacto do sedentarismo na incidência de doenças crônicas e incapacidades e na ocorrência de óbitos entre os idosos no município de São Paulo. **Revista Saúde Coletiva.** São Paulo: Editora Bolina, v. 5, n 24, p. 183188. 2008.

SANTOS, Cristina França. **Psicomotricidade e o idoso.** Universidade Cândido Mendes. Rio de Janeiro-RJ. 2005.

FREDERICO SILVA DE FARIA

Conclusão faculdade ed fisica factu 2017

Bacharelado em ed fisica faculdade piracanjuba 2018

Pos graduado ed fisica escolar

Faculdade futura 2018

Pos graduado em fisiologia do exercício na faculdade venda nova do imigrante - 2019