

OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA NA TERCEIRA IDADE

THE BENEFITS OF STREET RUNNING IN THE ELDERLY AGE

Pablo Giovanni H. Sales

Graduado em Educação Física pela Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE).

Cleiton Marino Santana

Mestre em Educação Física (PPGEF-UFMT).

Adeliana Cristina Siqueira Santos

Mestra em Educação Física (PPGEF-UFMT).

Géssica Adriana de Carvalho Lúcio

Doutoranda em Educação (PPGE-UFMT). Mestra em Educação Física (PPGEF-UFMT).

Austrogildo Hardmam Junior

Mestre em Ensino da Educação Física (PPGE-UNIC/UFMT).

RESUMO

A corrida de rua traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental na terceira idade. Atividade física nessa faixa etária é muito importante pois melhora o sistema imune, fortalece os músculos e aumentando o bem-estar, a autonomia e a independência do idoso e conseqüentemente diminuindo os efeitos negativos da idade. Objetivo desse estudo compreender as motivações e experiências vivenciadas por homens e mulheres acima de 60 anos que participam de corridas de rua. A metodologia consiste em um estudo bibliográfico de caráter exploratório, que visa analisar os benefícios da corrida de rua na terceira idade. Os descritores utilizados para a busca dos artigos foram: Terceira idade, saúde, bem-estar, corrida de rua. Utilizando as bases de dados como *Scielo*, *Lilacs*, e Google Acadêmico. Apesar do envelhecimento ser algo natural e esperado para os indivíduos, este não é visto de forma simples. Mesmo que as condições de vida do idoso possam melhorar, o ser velho ainda tem certos estigmas. a forma como a velhice é percebida encontra relacionada ao declínio da capacidade cognitiva e físicas. Há também isolamento social quando perdem perde sua capacidade laborativa e entra na fase da aposentadoria. As conseqüências disto são atitudes e comportamentos que alguns idosos procuram seguir para evitar serem considerados como velhos ou para simplesmente postergar esta fase em suas vidas. Correr aumenta as sensações positivas, auxilia no estímulo da memória e ajuda a combater os sintomas de depressão e ansiedade. Outra grande vantagem é a prevenção de doenças cardíacas, diabetes e obesidade.

Palavras-chave: Idosos. Saúde. Bem-Estar. Corridas.

ABSTRACT

Street racing brings numerous benefits for physical and mental health in old age. Physical activity in this age group is very important because it improves the immune system, strengthens the muscles and increases the well-being, autonomy and independence of the elderly and consequently reduces the negative effects of age. Objective of this study to understand the motivations and experiences of men and women over 60 years old who participate in street racing. The methodology consists of an exploratory bibliographical study, which aims to analyze the benefits of street racing in the elderly. The descriptors used to search for the articles were: Seniors, health, well-being, street running. Using databases like Scielo, Lilacs, and Google Scholar. Although aging is something natural and expected for individuals, it is not seen in a simple way. Even though the living conditions of the elderly may improve, being old still has certain stigmas. the way old age is perceived is related to the decline in cognitive and physical capacity. There is also social isolation when they lose their working capacity and enter the retirement phase. The consequences of this are attitudes and behaviors that some elderly people try to follow to avoid being considered old or to simply postpone this phase in their lives. Running increases positive feelings, aids in memory stimulation, and helps combat symptoms of depression and anxiety. Another big advantage is the prevention of heart disease, diabetes and obesity.

Keywords: Elderly. Health. Welfare. Races.

INTRODUÇÃO

Corrida de rua surgiu em meados do século XVIII na Inglaterra. E foi difundida com maior destaque mundialmente após a primeira Maratona Olímpica, que ocorreu em Atenas no ano de 1896 (SALGADO et al., 2006).

No Brasil a prática da corrida de rua tem se popularizado cada vez mais entre os brasileiros, tornando-se um esporte frequente para um importante número de participantes das mais variadas faixas etárias e de ambos os sexos (FONSECA, 2012).

Uma série de benefícios dessa modalidade em relação aos aspectos biológicos do praticante. A prática corrida de rua proporciona inúmeros benefícios à saúde, independente da idade. Fortalecimento muscular, flexibilidade e melhoria da capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular estão entre os principais resultados positivos percebidos por quem se exercita com frequência (MILES, 2007).

Maior controle da pressão arterial, manutenção muscular e do peso corporal e melhor qualidade do sono são alguns dos benefícios proporcionados aos idosos pela prática regular de exercícios.

Os idosos que não praticam nenhum tipo de atividade física estão muito mais propensos ao desenvolvimento de algumas enfermidades e doenças crônicas, que se atenuam com o passar do tempo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo aumenta o risco de morte em até 30%.

O sedentarismo, é um problema muito comum na população em geral o que gera grandes prejuízos à saúde a longo prazo, se atenuando ainda mais na terceira idade, faixa etária em que o sedentarismo é ainda mais comum.

É consenso de vários autores que a inatividade física contribui para o surgimento de doenças e que poderia ser evitada ou amenizada com a prática esportiva regular.

Entre os problemas podemos citar a diminuição da imunidade, mialgia musculares e nas articulações, falta de disposição, estresse e falta de energia, condições que comprometem a qualidade de vida.

Diante desta situação, o objetivo deste artigo é abordar os benefícios da corrida de rua na terceira idade.

DESENVOLVIMENTO

TERCEIRA IDADE

O envelhecimento é uma ação complexa que envolve muitos fatores que interagem entre si e influenciam o modo em que atingimos determinada idade. O crescimento da

população idosa tem sido cada vez mais real exigindo estratégias de enfrentamento e cuidado propiciando um envelhecimento ativo, independente e saudável (VASCONCELOS et al., 2013).

Dados da Organização Mundial da Saúde evidencia a existência de 390 milhões de pessoas acima de 65 anos em 1998 e estima-se que em 2025 essa população será o dobro. Em muitos países em desenvolvimento, especialmente na América Latina e Ásia é esperado um aumento de 300% na população idosa chegando a 02 bilhões de pessoas acima de 60 anos até 2025 (WORLD..., 2004).

Mesmo com o aumento da expectativa de vida, muitas pessoas acabam sofrendo com diferentes morbidades relacionadas à idade (SEALS et al., 2016).

Em partes isso está relacionado ao fato de que parte dos adultos mais velhos reduz o nível de atividade física com o passar dos anos (BLAIR, 2009). Geralmente acompanhado da presença de pelo menos uma doença crônica (HUNG et al., 2011).

Envelhecer um processo biossocial de regressão, observável em todos a perda de capacidade ao longo do tempo, devido à influência de variantes, como as genéticas, danos acumulados e maneira de viver e alterações psicoemocionais. Se refere a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico (GUEDES et al., 2001).

Mudanças nos parâmetros sociais e ambientais acontecem, porque o idoso enfrenta complicações quanto à sua estabilidade e à conformidade no ambiente em que vive (ROBINSON, 1938).

Baixos níveis de saúde na terceira idade associam-se com altos níveis de angústia e depressão e com baixos níveis de satisfação de vida e bem-estar. As complexidades em realizar as tarefas do dia a dia, devido a problemas físicos, ocasionam dificuldades nas relações sociais e na manutenção da autonomia, acarretando agravos à sua saúde emocional (NERI et al., 2001).

De acordo com Matos (1997), as faltas de capacidades sociais provocam dificuldades em situações com outras pessoas, como fazer novas amizades, aceitar críticas, lidar com provocações, pedir ajuda, resistir à pressão dos pares, entre outras.

A interação na sociedade é fundamental para o idoso, a fim de que ele possa cativar e manter as redes de apoio social e garantir uma melhor qualidade de vida. A satisfação em viver é influenciada pelo modo como as pessoas se sentem sobre os seus relacionamentos com o outro e que o apoio social exerce papel importante no processo. Adquirir apoio social depende de competência social ou de habilidades sociocognitivas (GRAY et al., 1992).

No ambiente familiar pode ser considerado útil ou perturbação, é identificado como útil

quando proporciona o autocontrole afetivo nas adversidades, sendo responsáveis com os outros no cuidado, na percepção e envolvimento. É referente a perturbação quando não proporciona a atenção e o cuidado crucial ao idoso, surgindo uma acentuação no tratamento para o transtorno depressivo (SOUZA et al., 2014).

Com o envelhecimento a força muscular tende a ser diminuída, esta ocorre devido à redução da massa muscular magra (SHEPHARD, 1997).

Com esta diminuição ocorre devido a diminuição de fibras e redução na área de seção transversa. Acredita-se que há diminuição no número dos motos neurônios alfa e deservação de um certo número de fibras musculares e que estas são resultados da degeneração da placa motora. Ocorre também a redução do número e comprimento dos sarcômero (AOYAGI et al., 1992).

Além da perda da força muscular a aptidão do músculo para desempenhar força rapidamente (potência), também diminui com a idade. A potência muscular é uma habilidade vital e pode servir como um sistema defensor na queda que são uma das causas mais constante de lesões, além de ser importante para a atuação nas atividades do dia a dia (WOLINSKY et al., 1999).

Ressaltam que os músculos fortes protegem as articulações baixando riscos de lesões e contribuem a manter a postura corporal, diminuindo as dores lombares. Portanto, um programa que apresente estes resultados beneficia a conservação e disposição tornando mais desenvoltura para os idosos na realização de suas atividades diárias (MAZO et al., 2001).

Com o aumento da população idosa mundial, uma das grandes preocupações nos países desenvolvidos é busca soluções para as demandas da população idosa e os possíveis custos que esse fato pode causar, pois com o envelhecimento é fisiológico que ocorra um aumento na dependência (MATSUDO, 2002).

Manter-se ativo com a prática de hábitos de vida saudável, como boa alimentação, exercícios regulares e atividades sociais, pode ser uma alternativa eficaz na diminuição dos gastos dos cofres públicos e na melhoria da saúde da população (SALTIN, 1990).

METODOLOGIA

Esse trabalho tem como objetivo analisar os benefícios da corrida de rua na terceira idade, foi analisado os artigos científicos da base de dados *Scielo*, *Lilacs*, e Google Acadêmico. Essas bases possibilitaram conhecer novas estudos que atendam o objetivo da pesquisa. Analisou-se também literaturas específicas sobre o assunto em livros que se propuseram a estabelecer estas correlações.

BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA

A corrida de rua vem conquistando todos os públicos, originado por muitos interesses, promoção à saúde, estética, integração social, fuga do estresse e busca de atividades prazerosas ou competitivas (SALGADO, 2006).

A corrida de rua oferece aos participantes a inclusão social e sociabilidade. Desse modo, muitas pessoas aderem as corridas de rua para se relacionarem socialmente, conhecer pessoas, criar amizades e se tornar parte de um grupo social (JUSTE, 2017).

A corrida é uma atividade dinâmica, realizada para manutenção a saúde ou para treinamento e, frequentemente, utilizada durante testes para a avaliação de aptidão física (SCHACHE, 2002),

A corrida de rua é de fácil ação, oferece benefícios para a saúde com um baixo valor financeiro (SALGADO, 2006).

São poucas as pessoas que têm algum impedimento para a prática da corrida; o nível técnico e financeiro, gênero, idade e tipo físico não afastam interessados na corrida (DALLARI, 2009),

Os praticantes vivem do prazer do relacionamento e da sensação de superação. Eles desejam ser percebidos como saudáveis, ativos, focados e que vão atrás das suas metas (LIMA, 2007)

Através da corrida o corpo produz endorfinas evidenciando um estado de prazer e tranquilidade, e os benefícios começam a apontar no corredor com um maior ânimo para suas atividades, aumento de autoestima e autoconfiança (CASTRO, 2014).

Gerando benefícios que refletem aos níveis de neurotransmissores em indivíduos que sofrem com a depressão, facilita na produção das catecolaminas, como a serotonina que é responsável pelo controle dos comportamentos emocionais, a biossíntese está ligada pelo aumento do seu precursor o triptofano no cérebro sendo elevado influenciado pelo exercício físico (MINGHELLI et al., 2013).

Com a liberação de endorfina na corrente sanguínea, causando alívio para o corpo e sensação de prazer, relaxamento e bem-estar, endorfina liberada durante e após os exercícios físicos causam euforia, diminuindo sintomas de ansiedade, raiva e tensão (BOECKER et al., 2008).

A corrida de rua é uma ação que o consciente precisa tomar as medidas de mudanças de certos hábitos e agir repetidas vezes, até que um não hábito exista ou desapareça o que se quer eliminar (CASTRO, 2014).

Entendendo que o estilo de vida é responsável por quase dois terços dos casos das

doenças mundiais, e que a OMS (Organização Mundial de Saúde) identificou a falta da prática de exercícios como um dos fatores mais importantes à causar doenças relacionadas ao estilo de vida, faz-se a análise sobre a atividade física extremamente importante (HALLAL et al., 2012; LEE et al., 2012), ainda mais se esta atividade for uma das modalidades esportivas que mais cresce tanto em número de provas quanto em número de participantes, como é a corrida de rua (SALGADO, 2006).

Pollock et al. (1997) referem que a prática de qualquer atividade física deve seguir uma frequência, ser realizada ao longo de todo o seu desenvolvimento, desde a juventude, para que a gama de benefícios dela resultantes seja ainda mais desenvolvida, sendo mais saudável, independente e duradoura.

As diversas formas de desfrutar do lazer, não necessitam unicamente de lugares especiais, longe da própria casa, mas sim, na essência que cada vivência pode ter para cada um (MARCELLINO, 2002).

Uma vida ativa é uma opção de cada pessoa, mas é necessário que os profissionais da Educação Física atuem esclarecendo as vantagens de atividades e exercícios para a saúde de modo geral (NAHAS, 2006).

Ressalta-se a importância de se buscar orientação adequada e desenvolver esse hábito saudável de forma sistemática, com a devida frequência e moderação, para que a possibilidade de ocorrência de lesões seja minimizada (LIMA et al., 2017).

BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA NA TERCEIRA IDADE

O crescimento da população de idosos é uma realidade mundial, com base no IBGE. “No Brasil as projeções para as próximas 02 décadas indicam que a população idosa excederá a 30 milhões de pessoas, chegando a representar quase 13% da população” (PEREIRA et al., 2003).

A Política Nacional do Idoso, lei Federal nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, constitui os direitos sociais, garantia da autonomia, integração, participação dos idosos na sociedade como direito próprio de cidadania, definindo como “idosa” a pessoa que chega aos sessenta anos de idade. (ACOSTA, 2000, p. 45): [...] seja qual for a idade, cada cidadão deve ter seus direitos respeitados, participar ativamente da sociedade conforme suas possibilidades.

A corrida de rua é um dos esportes que mais tem adeptos na terceira idade, segundo dados da maior associação de corredores do estado de São Paulo, a Corpore, registrou aumento de 52% do número de atletas com mais de 65 anos. Além de todos os proveitos fisiológicos, a modalidade tem sido o esporte de maior preferência por causa da sua convivência e natureza econômica (TAUTON et al., 2002).

As pessoas da terceira idade que praticam atividades físicas, estão menos propensas a desenvolverem doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, estresse, obesidade entre outras doenças crônicas que podem desencadear outros fatores negativos tais como: baixa autoestima, isolamento social e alterações de comportamentos.

É consenso dos autores que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela irá desenvolver, entende-se então que a prática do movimento colabora para o melhoramento da prática corporal (ACSM, 1998).

Conforme os anos passam, é um processo natural diminuir hábitos de vida e rotinas diárias por desaceleração dessas rotinas. Os efeitos dessa redução da atividade são preocupantes para a saúde. Contudo, com a prática da atividade física regular, pode-se amenizar a velocidade com que as alterações naturais aparecem. Orientar que o profissional de educação física que trabalha com idosos, deve ser bem estruturada devido as limitações dessa faixa etária em realizar determinados exercícios, mas mesmo possuindo tais limitações é perfeitamente possível adaptar um plano de atividade física seguindo as condições individuais, uma vez que o envelhecer saudável e a atividade física estão intimamente unidos (CORAZZA, 2009).

A atividade física praticada de forma regular e seguindo as orientações de profissionais, resguarda os praticantes contra aparecimento e progressão de diversas patologias inerentes da terceira idade (MONTEIRO, 1998).

Os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos proporciona, proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Entende-se o desempenho para a realização das atividades da vida diária (ANDEOTTI et al., 1999).

Nos idosos os elementos da aptidão física sofrem uma queda que pode comprometer sua saúde. A aptidão física relacionada à saúde pode ser definida como a capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia e demonstrar menor risco de manifestar doenças ou condições crônico degenerativas, ligadas a inatividade física (NAHAS et al., 2001).

Essas alterações fisiológicas e musculo articulares, associadas à não prática de atividade física, levam geralmente o idoso a uma condição degenerativa crescente de suas capacidades físicas e fisiológicas, acarretando o aparecimento de problemas como a perda de equilíbrio (ataxia), o comprometimento da marcha e os problemas psicológicos como a baixa estima e depressão (MATSUDO, 2002).

A atividade física promove a melhora da formação corporal, a diminuição de dores articulares, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora de força e de

flexibilidade, a diminuição da resistência vascular (MATSUDO et al., 2001).

Ao realizarem estudos sobre limitações ao lazer para idosos, mostram que com o avançar da idade as pessoas visam a valorizar mais a experiência em si do que o prazer de ter ou possuir (DINIZ et al., 2006).

A preferência dos lugares para o convívio social percorre a necessidade prática e funcional deles para ser um ambiente de socialização e de apoio emocional (ROSENBAUM, 2006).

A prática da atividade física se torna vital na terceira idade, visto que traz inúmeros benefícios tanto para a saúde física e mental, contribuindo para o rendimento físico, aumentando autoconfiança, prazer, bem-estar psicológico e interação social e melhor aceitação da velhice (CORAZZA, 2009).

Evidência que o envelhecimento é um processo fisiológico, não se tem saída e sendo inevitável, porém é possível envelhecer de forma saudável e com melhor qualidade de vida, sendo atividade física é um grande aliado nesse processo biopsicossocial.

CONCLUSÃO

Concluimos que mesmo com o aumento da expectativa de vida, muitas pessoas acabam sofrendo com diferentes comorbidades relacionadas à idade e a prática da corrida de rua tem proporcionado inúmeros benefícios à saúde.

Dessa forma, este estudo buscou analisar os benefícios da corrida de rua na terceira idade. Esse fato tem despertado a atenção da comunidade acadêmica em desenvolver pesquisas e, do estado em elaborar políticas públicas direcionadas para o envelhecimento saudável.

A manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população.

Nesse sentido, a prática de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida, especificamente nessa faixa etária, deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população, de modo a proporcionar uma série de benefícios específicos à saúde biopsicossocial do idoso.

À medida que os anos passam inúmeros fatores vão interagindo, alterando e sendo alterados pelas nossas emoções. Nossas experiências, o estilo de vida, a vivência familiar, nosso funcionamento hormonal, cada um desses aspectos vivenciados no decorrer de nossa trajetória deixam marcas e podem interferir em como nos sentiremos quando nos tornarmos idosos.

Mas não se resume a isso, afinal, envelhecer de forma saudável passa pela necessidade de adotar mudanças de perspectivas e atitudes que não podem se deixar reduzir a determinismos e senso comuns. A busca pela qualidade de vida passa por todos os aspectos e o bem-estar emocional é um elemento importante para o funcionamento dessa equação.

Para tanto, se faz necessário compreender mais detalhadamente os fatores associados às práticas de corrida de rua e atividades físicas, para a elaboração de estratégias específicas de intervenção promovendo a adesão dessa população à essas atividades.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE POSITION STAND. Exercise and physical activity for older adults. **Med Sci Sports Exerc.**, v. 30, n. 6, p. 992-1008, 1998.

ANDEOTTI, R. A. **Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos.** 1999. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

AOYAGI, Y.; SHEPHARD, R. J. **Aging and Muscle function.** **Sports Medicine**, v. 14, n. 6, p. 376-396, 1992.

BARROS, Miriam. **Psicóloga dá a dica: A corrida pode servir como antidepressivo natural.** 2011. Disponível em: <www.globoesporte.globo.com>. Acesso em: maio 2020.

BLAIR, S. N. **Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st Century** Br. J. Sports Med, 2009.

BOECKER, H. et al. The Runner's High: Opioidergic Mechanisms in the Human Brain. **Cerebral Cortex**, v. 18, n. 11, p. 2523–2531, 2008.

CASTRO, G. A. de. **A percepção de bem-estar em praticantes de corrida de rua.** 2014. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (Licenciatura em Educação Física) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade & atividade física.** 3 ed. São Paulo: Phorte, 2009.

DALLARI, Martha Maria. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo.** 2009. 130 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

DINIZ, F.; MOTTA, P. C. **Em busca de um modelo de restrição ao lazer para os consumidores de mais idade.** ENANPAD, 2006.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** Traduzida por C. R. MADURO. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.

FONSECA, T. Z. Corrida de rua: o aumento do número de praticantes migrando para maratonas. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 1, p. 1, 2012.

- GRAY, G. R.; VENTIS, D. G.; HAYSLIP, B. Socio-cognitive skills as a determinant of life satisfaction in aged persons. **Int. J. Aging and Human Development.**, v. 35, n. 3, p. 205-218, 1992.
- GUEDES, R. M. L. Motivação de idosos praticantes de atividades físicas. In: GUEDES, O. C. (org.). **Idoso, Esporte e Atividades Físicas**. João Pessoa: Ideia, 2001.
- HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **Lancet**, v. 380, p. 247–257, 2012.
- HUNG, W. W. et al. Recent trends in chronic disease, impairment and disability among older adults in the United States. **BMC Geriatrics**, v. 11, p. 1–12, 2011.
- JUSTE, J. E. **Análise dos fatores motivacionais dos atletas amadores praticantes de corrida de rua do distrito federal**. 49 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Programa Universidade Aberta Polo Boa Vista-RR, Universidade de Brasília, Boa Vista-RR, 2017.
- MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer: uma introdução**. 3. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2002.
- MATOS, M. G. **Comunicação e gestão de conflitos na escola**. Lisboa: Edições FMH, 1997.
- MATSUDO, S. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 10, n. 1, p. 193-207, 2002.
- MAZO, G. Z; LOPES, M. A; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2001.
- MILES, L. Physical activity and health. **Nutrition Bulletin**, v. 32, p. 314–363, 2007.
- MINGHELLI, Beatriz et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Rev. Psiquiatr. Clín.**, v. 40, n. 2, p. 71-76, 2013.
- MONTEIRO, W. D. Personal Training: **Manual para Avaliação e Prescrição de Condicionamento Físico**. Rio de Janeiro, Sprint, 1998.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.
- NAHAS, M V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.
- NERI AL. **Maturidade e velhice: trajetórias individuais e socioculturais**. Campinas: Papyrus editora, 2001.
- PEREIRA, R. S.; CURIONI, C. C.; VERAS, R. P. Perfil demográfico da população idosa no Brasil e no Rio de Janeiro em 2002. **Textos sobre Envelhecimento**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, 2003.
- POLLOCK, M. L. et al. Twenty-year followup of aerobic power and body composition of older track athletes. **Journal of Applied Physiology**, v. 82, n. 5, p. 1508-1516, May 1997.

ROBINSON, S. Experimental studies of physical fitness in relation to age. **Arbeit-sphysiologie**, v. 10, s. n, p. 251-323, 1938.

ROSENBAUM, M. S. Exploring the social supportive role of third places in consumers' lives. **Journal of Service Research**, v. 9, p. 52-72, 2006.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de Rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 4, n. 1, p. 90-99, 2006.

SALTIN, B. **Aging, health and exercise performance**. Muncie: Ball State University, 1990.

SCHACHE, A. G. et al. Threedimensional angular kinematics of the lumbar spine and pelvis during running. **Human Movement Science**, v. 21, p. 273-293, 2002.

SCHACHE, A. G. et al. Threedimensional angular kinematics of the lumbar spine and pelvis during running. **Human Movement Science**, v. 21, p. 273-293, 2002.

SEALS, D. R.; JUSTICE, J. N.; LAROCCA, T. J. Physiological Geroscience: Targeting Function to Increase Healthspan and Achieve Optimal Longevity. **J. Physiol.**, v. 594, n. 8, p. 2001–2024, 2016.

SHEPHARD, R. J. **Aging, Physical activity and health**. United States of America: Human Kinetics, 1997.

SOUZA, R. A. et al. Funcionalidade Familiar de Idosos com Sintomas Depressivos. **Rev Esc Enferm USP**, v. 48, n. 3, p. 469-76, 2014.

TAUTON, J. E. et al. Uma análise caso-controle retrospectiva de 2002 lesões em execução. **Br J Sports Med.**, v. 36, p. 95-101, 2002.

VASCONCELOS, S. et al. Fatores associados à atividade física insuficiente no lazer entre idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 3, p.191-195, maio/jun. 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion**. Physical Activity for various population groups – Aging Population. Disponível em: <http://www.who.int/inf-fs/en/fact135.html>. Acesso em 26 fev. 2004.

Autor principal

Pablo Giovanni H. e-mail: pablossales@gmail.com.

Endereço: Rua Professora Neuza Lula Rodrigues, nº 150, Condomínio Canachuê, Bairro: Santa Amália, Cuiabá- MT.
Telefone: (65) 9921-4047