

INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA

MYLENA PIMENTEL
SARAH REGINA HIPÓLITO SILVA

A IMPORTÂNCIA DE CONCILIAR ATIVIDADES FÍSICAS ACERCA DAS DOENÇAS
CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS NOS IDOSOS

Joinville/SC

2019

MYLENA PIMENTEL
SARAH REGINA HIPÓLITO SILVA

A IMPORTÂNCIA DE CONCILIAR ATIVIDADES FÍSICAS ACERCA DAS DOENÇAS
CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS NOS IDOSOS

Projeto apresentado ao curso Técnico de Enfermagem do Câmpus Joinville do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina (IFSC) para obtenção do título de Técnico em Enfermagem.

Orientadora: Prof.^a: Ma. Marlete Scremin

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AVC – Acidente Vascular Cerebral

DCNT – Doenças Crônicas Não Transmissíveis

OMS – Organização Mundial de Saúde

ILP – Instituição de Longa Permanência

RESUMO

A atividade física vem sendo uma alternativa no combate as Doenças Crônicas Não Transmissíveis que acomete a maioria dos idosos. Este trabalho teve o objetivo de orientar idosos sobre os benefícios das atividades físicas diárias e cuidados para com a saúde, demonstrando exercícios que podem ser realizados diariamente. Tratou-se de uma ação, com idosos moradores de uma Instituição de Longa Permanência na cidade de Joinville. A metodologia foi composta por cinco fases: reconhecimento do local de estudo, apresentação do objetivo para os idosos, aplicação de QUIZ, demonstração dos exercícios e encerramento das intervenções. Na instituição foi encontrado idosos portadores de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como hipertensão e diabetes. As atividades físicas foram bem recebidas pelos idosos, até pelos que apresentavam alguma limitação física. Os idosos devem ser constantemente estimulados para a prática da atividade física, pois constatou-se que a mesma auxilia no controle dos sintomas das patologias.

Descritores: Idosos, Exercícios, Doença Crônica.

ABSTRACT

Physical activity has been an alternative in the fight against the Chronic Noncommunicable Diseases which affects the majority of the elderly. This study had the objective of orienting the elderly about the benefits of daily physical activities and health care, demonstrating exercises that can be performed daily. It was an action with elderly residents of a Long Stay Institution in the city of Joinville. The methodology was composed of five phases: recognition of the place of study, presentation of the goal for the elderly, application of the QUIZ, demonstration of the exercises and closure of the interventions.

In the institution was found elderly people with Chronic Noncommunicable Diseases, such as hypertension and diabetes. The physical activities were well received by the elderly, even by those who presented some physical limitation. The elderly should be constantly stimulated to practice physical activity, as it has been shown that it helps to control the symptoms of pathologies.

Descs: elderly, exercises, Chronic Diseases.

Sumário

1 INTRODUÇÃO.....	7
1.1 Justificativa.....	8
1.2 Definição do problema.....	8
1.3 OBJETIVOS.....	8
1.3.1 Objetivo geral.....	8
1.3.2 Objetivos específicos.....	8
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	9
2.1 O Idoso na Atualidade.....	9
2.2 Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Idoso.....	9
2.3 Importância e Benefícios das Atividades Físicas na Terceira Idade.....	10
2.4 Idosos e as Atividades Físicas.....	11
3 METODOLOGIA.....	13
3.1 Público-alvo.....	13
3.2 Proposta de Intervenção.....	13
3.3 Etapas metodológicas.....	13
4 RESULTADOS.....	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
REFERÊNCIAS.....	16
APÊNDICE 1:.....	19

1 INTRODUÇÃO

Esse trabalho tem como objetivo mostrar a importância de praticar atividades físicas com o grupo de idosos. Uma vez que a mesma tem mostrado inúmeros benefícios para a saúde. Também apontaremos como a atividade física pode ser uma forte aliada no controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT e seus sintomas.

Para Santos et al, (2013), o envelhecimento contribui com o aumento de riscos para as DCNT. Pois é nessa faixa etária que as DCNT tem maior incidência (LEITE et al. 2015).

Segundo a OMS, as doenças crônicas com maior impacto na saúde pública são as doenças cardiovasculares, pulmonares, diabetes mellitus e o câncer.

“O número de idosos tem aumentado a cada dia no Brasil em paralelo ao crescimento das DCNTs, propiciando a oportunidade para que ocorra não só diminuição da qualidade de vida dos acometidos como também aumento da incapacidade funcional” (MANSO; GALERA, 2015, p.67).

Com o número de idosos crescendo, aumenta-se também a atenção em saúde.

Alguns fatores de risco das DCNT podem ser mudados, como é o exemplo do sedentarismo. A inatividade física é um grande dano a saúde. Por esse motivo, vimos a importância de realizar uma ação educativa para os idosos a cerca das atividades físicas e como estas podem ser benéficas no combate a muitas doenças.

“Segundo dados científicos a participação em um programa de exercício leva à redução de 25% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de AVC, doença respiratória crônica e distúrbios mentais” (DANERES; VOSER, 2013, p.7).

As atividades físicas podem intervir positivamente na qualidade de vida da população idosa (PONTE; CUNHA, 2013).

O estilo de vida de cada um influencia na qualidade de vida, a atividade física regular auxilia em um estilo de vida saudável. (VIDMAR et al. 2011).

São necessárias ações educativas para os idosos visando a melhoria de qualidade de vida e os perigos que uma vida sedentária pode trazer (MOREIRA et al. 2013).

1.1 Justificativa

Em 2015 as DCNT foram responsáveis por 51,6% dos óbitos da população brasileira com idades entre 30 e 69 anos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

A população idosa do país tem aumentado significativamente nos últimos anos, em 2060 os idosos serão cerca de 33,7% da população brasileira (AGOSTINI et al. 2018). Com esse número, aumenta-se também a atenção em saúde, pois o envelhecimento traz consigo algumas patologias como as Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Segundo o Ministério da Saúde um dos fatores de risco para as DCNT é o sedentarismo. Idosos sedentários têm maiores chances de sofrerem quedas e conseqüentemente fraturamento de fêmur (SOARES et al. 2015). Por esse motivo, decidimos orientar idosos sobre a importância das atividades físicas.

Além de ir de encontro ao sedentarismo, a atividade física regular pode ajudar a controlar e evitar certos sintomas e até mesmo patologias (LEITE, 2015).

1.2 Definição do problema

Como instruir idosos a cerca da importância da atividade física diária?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo geral

Orientar os idosos acerca da importância da atividade física diária.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar os idosos com doenças crônicas não transmissíveis;
- orientar a respeito dos benefícios das atividades físicas diárias e cuidados para com a saúde;
- demonstrar aos idosos alguns exercícios que eles poderão realizar no dia a dia.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A seguir falaremos sobre os seguintes temas: Quem é o idoso, definição de doenças crônicas não transmissíveis – DCNT, a importância e os benefícios das atividades físicas diárias e Idosos e exercícios físicos.

2.1 O Idoso na Atualidade

“A OMS considera como idoso o indivíduo com mais de 65 anos em países desenvolvidos e mais de 60 anos em países em desenvolvimento” (LEITE, 2015, p.4).

O art. 20 do Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2013) diz que o idoso tem o direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem a sua peculiaridade. (BRASIL).

“O Estatuto do Idoso enfatiza a garantia de assistência integral à saúde dessa população através do Sistema Único de Saúde” (MOREIRA et al. 2013, p. 31). O mesmo autor diz ainda que o Estatuto do Idoso foi criado com participação popular e entidades que lutavam e defendiam os direitos dessa população.

2.2 Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Idoso

As doenças cardiovasculares, respiratórias crônicas, câncer e diabetes representam maior parte das doenças crônicas não transmissíveis – DCNT. (BERNAL et al. 2016).

As DCNT apresentam um risco enorme para a população e por esse motivo requerem uma demanda maior da atenção em saúde. (SANTOS et al, 2013).

Segundo o Ministério da Saúde os fatores de risco para as DCNT são: tabagismo, consumo nocivo de álcool, inatividade física e alimentação não saudável.

“A inatividade física está entre o conjunto de fatores de risco descritos pela OMS como responsável por grande parte dos óbitos por Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) e suas enfermidades” (GENEVA, 2005 *apud* LOPES et al, 2014, p. 41-42).

Em 2008, 63% dos 52 milhões de óbitos registrados foram de doenças crônicas, as principais formas: diabetes, cânceres e doenças respiratórias crônicas.

(SANTOS et al. 2013).

Pessoas com doenças crônicas têm de aprender e também se adaptar a diversas limitações no cotidiano (AZEVEDO et al. 2013).

Visando ampliar o comprometimento do Brasil com o tema, após amplo processo de consulta a diversos setores, foi lançado o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil, 2011-2022, que define e prioriza as ações e os investimentos necessários para preparar o país para enfrentar e deter as DCNT e seus fatores de risco nos próximos dez anos (MALTA, MORAIS, JUNIOR, 2011 *apud* MALTA et al. 2014, p. 4342).

2.3 Importância e Benefícios das Atividades Físicas na Terceira Idade

A prática da atividade física deve estar presente em todos os momentos de nossas vidas (BRITO; MENEZES; OLINDA, 2016). No indivíduo idoso, ela é de suma importância para uma boa qualidade de vida (LEITE, 2015).

Envelhecer traz consigo muitos problemas e doenças, adotar um estilo de vida saudável e com atividades físicas é importante para viver melhor (DA SILVA et al. 2015).

Exercícios físicos regulares se mostram necessárias na manutenção da saúde dos idosos bem como uma melhora em seu bem-estar (MOREIRA; TEIXEIRA; NOVAIS, 2014).

Segundo estudos, 30 minutos, na maior parte da semana, de prática de exercícios físicos nos traz benefícios físicos e metabólicos. (GOMES JÚNIOR et al. 2015).

A atividade física para idosos é de suma importância visto que muitos declínios funcionais são consequência de uma vida sedentária.(PONTE; CUNHA, 2013).

Um estilo de vida sedentário pode causar desconforto muscular e dores e um dos benefícios da atividade física é o alívio desses sintomas. (LINS; CORBUCCI, 2007).

Uma das principais causas de morte no mundo e fator de risco para as DCNT é a inatividade física. (LEE et al. 2012 *apud* BERNAL et al. 2016).

O processo de envelhecimento interfere nas atividades diárias do idoso, principalmente naqueles com pouca incapacidade funcional. Por isso a importância

das atividades físicas para melhora da qualidade de vida (MOREIRA; TEIXEIRA; NOVAIS; 2014).

A atividade física também se mostra benéfica na manutenção física e níveis de força muscular (JÚNIOR et al. 2015).

A prática regular de exercícios físicos auxilia na prevenção e minimiza os efeitos do envelhecimento. (SPIRDUSO et al, 2005 *apud* RODRIGUES et al. 2015).

“Estudos comprovam que o incremento do nível de atividade física é um importante esquema terapêutico, não farmacológico, no tratamento e na prevenção de diversas doenças, evidenciando que a prática sistematizada de exercícios físicos melhora, acima de tudo, o estado geral de saúde do indivíduo em qualquer estágio da vida” (SILVA, 2006 *apud* LOPES et al. 2015, p. 74-75).

Estudos têm mostrado diversas variáveis fisiológicas em idosos que praticam exercícios físicos, como por exemplo: queda da pressão arterial sistólica e diastólica, controle dos níveis de glicose, fortalecimento muscular, entre outras. (SILVA et al. 2015).

2.4 Idosos e as Atividades Físicas

O envelhecer gera alterações fisiológicas nos idosos, hipertensão e diabetes agravam parâmetros motores, postura e flexibilidade. (AGOSTINI et al. 2018).

Por conhecer os benefícios da atividade física, muitos idosos estão mais preocupados com a prevenção de saúde. (LOPES et al. 2013).

Para o American College (2006), a inatividade física é um fator que constitui um dos riscos para o desenvolvimento de doenças cardiorrespiratórias e musculoesqueléticas, além de aumentar consideravelmente a probabilidade de as pessoas desenvolverem doenças crônico-degenerativas junto ao processo de envelhecimento (SILVA, 2015, p. 68).

87,5% dos idosos estão insuficientemente ativos no quesito transporte. Esse valor se dá a grande parte pela superproteção da família e também porque a maioria dos idosos estão aposentados e não precisam ir para o trabalho (MOURÃO et al. 2013).

O exercício físico contribui em diversos fatores como a melhora do condicionamento muscular, fazendo com que melhore o equilíbrio do idoso, diminui o risco de queda e tombos, e melhora também a realização de atividades do cotidiano. (PEDRO; AMORIM, 2008 *apud* AGOSTINI et al. 2018).

Existe a necessidade de fazer com que idosos iniciem a prática de exercícios

físicos mediante a conscientização de que o sedentarismo traz riscos para a saúde dos mesmos, e fazê-los entender que a atividade física pode ser realizada sem gasto financeiro (GOBBI et al, 2008 *apud* COSTA et al. 2015).

“Para prescrever e orientar as atividades físicas, é essencial planejar não apenas questões técnicas, mas também éticas, concentrando os recursos na direção do cumprimento de metas, evitando a rotina, a repetitividade e o imprevisto e aumentando a segurança das práticas” (COSTA et al. 2015, p.448).

“A atividade física apresenta-se como parte fundamental dos programas mundiais de promoção à saúde, com vistas a garantir um envelhecimento saudável (MATSUDO, 2006 *apud* RODRIGUES et al. 2015, p.127).

“Estudos mostram que os indivíduos com idade entre 76 e 88 anos que já haviam praticado atividade física em algum momento de suas vidas apresentaram índices de dependência um pouco menores quando comparados aos que nunca haviam praticado, sugerindo que a atividade física pode ter influenciado moderadamente nestes resultados (BORGES, 2009 *apud* LOPES et al. 2015, p.75).

3 METODOLOGIA

A metodologia retrata sobre: o público-alvo, proposta de intervenção, planilha de recursos humanos e materiais, etapas metodológicas, avaliação da proposta de intervenção, resultados esperados e cronograma de execução do projeto.

O estudo caracteriza-se, como sendo uma pesquisa de ação de intervenção, com idosos, baseado em identificar os idosos que não realizam atividades físicas e que são portadores de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis.

3.1 Público-alvo

A intervenção teve como público-alvo idosos residentes da casa de repouso Anjo Gabriel, localizado no bairro Costa e Silva, Joinville – Santa Catarina.

3.2 Proposta de Intervenção

Inicialmente, foi entrado em contato com um lar de longa permanência para idosos e apresentado o projeto de intervenção bem como seu objetivo, para conseguirmos uma autorização para aplicação do projeto. Foi realizado uma roda de conversa com os idosos, onde abordou-se sobre a importância da atividade física na terceira idade e seus benefícios, que é o objetivo do projeto.

3.3 Etapas metodológicas

O presente projeto dividiu-se em 5 etapas.

Na 1ª etapa houve uma conversação com o dono do estabelecimento, técnico de enfermagem e com a enfermeira responsável do lar.

Na 2ª etapa foi feita uma reunião com os idosos para fomentar o nosso objetivo do projeto.

Na 3ª etapa foi aplicado um QUIZ com perguntas objetivas e abertas, para analisar as percepções dos participantes a respeito da intervenção do projeto.

Na 4ª etapa aconteceu a demonstração dos exercícios físicos focando no objetivo do projeto.

Na 5ª etapa foi realizado o encerramento das intervenções, canto gospel, e dança com os participantes do projeto.

4 RESULTADOS

Foi realizada a intervenção do projeto em uma Instituição de Longa Permanência – ILP.

Ao total foram realizados três encontros com duração de duas horas e meia cada, com 8 idosos, 2 do sexo feminino e 6 do sexo masculino, deste total (5 eram cadeirantes, 4 do sexo masculino e 1 do sexo feminino). Destes, 5 eram portadores de alguma DCNT's, 2 homens e 1 mulher portadores de Hipertensão Arterial e 1 homem e 1 mulher portadores de Diabetes Mellitus.

Foi apresentado o projeto aos idosos durante uma roda de conversa onde foi verbalizado acerca dos benefícios da atividade física, alguns idosos se prontificaram a participar das atividades que demonstraríamos que consistiam em alongamentos.

No 2º encontro foi executada a aplicação do QUIZ (**ANEXO 1**), que compunha cinco perguntas objetivas sobre o tema para avaliar o nível de conhecimento dos participantes com interação novamente sobre os benefícios da atividade física com demonstrações dos exercícios, auxiliando assim os idosos nas atividades respeitando a limitação de cada um.

No 3º encontro inicialmente foi realizado alongamentos, alguns se propuseram a dançar no ritmo das músicas escolhidas pela enfermeira da instituição, adotamos a ideia como atividade e vimos que era eficaz, com maior participação e comunicação dos idosos, o ambiente antes tenso pela tristeza converteu-se em um momento de sorrisos e risadas após isso formamos uma roda de conversa questionando-os sobre como se sentiram com as visitas e as atividades que propomos.

Quando convidados a praticar alguns alongamentos, cinco idosos aceitaram a proposta e se mostraram com vontade de praticar os exercícios, três idosos se recusaram a participar, alegando que estavam muito velhos para aquilo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Um dos fatores de risco das DCNT's é o sedentarismo, por isso a importância da prática do exercício físico em qualquer época da vida. A atividade física ajuda a prevenir patologias e amenizar sintomas de muitas doenças, como é o caso da hipertensão. Por isso a importância de se instruir a população acerca do assunto.

No início de nossas intervenções observamos que alguns idosos se apresentaram receosos por experiências anteriores, mas após a conclusão do primeiro encontro muitos relataram não ter sofrido nenhum tipo de dor durante ou após a realização das atividades, relatando melhora no sono.

Também foi observado que os idosos que não tinham nenhum hábito de praticar exercícios físicos durante a juventude, eram os idosos que tinham algum tipo de limitação física; já os idosos que praticavam algum tipo de atividade física tinham um melhor condicionamento físico melhor, era mais independentes. A orientação sobre os benefícios da atividade física foi bem-aceita pelos idosos, bem como a demonstração das atividades.

Como sugestão de melhorias, alguns pontos foram propostos como o objetivo de reduzir o índice de pessoas que desenvolvem algum tipo de DCNT's, é importante que projetos sejam feitos visando a prevenção dessas doenças focando no público jovem. Também é interessante desenvolver projetos que envolvam o idoso em atividades sociais com a finalidade de reduzir a depressão na terceira idade e o abandono dos mesmos.

O sedentarismo colabora com o surgimento das DCNT's, por isso vale destacar a extrema importância da realização de orientações sobre as doenças crônicas não transmissíveis na sociedade, que infelizmente caminha cada dia mais para o desenvolvimento dessas patologias.

É importante que profissionais da saúde sejam orientados sobre a importância da atividade física na terceira idade, principalmente os idosos que estão internados em alguma ILP, esses idosos devem ser incentivados e estimulados para a prática constante da atividade física, com o auxílio de um profissional adequado, sempre respeitando a limitação de cada um.

REFERÊNCIAS

AGOSTINI, Camila Monteiro; et al. Análise do desempenho motor e do equilíbrio corporal de idosos ativos com hipertensão arterial e diabetes tipo 2. **Rev. Aten. Saúde**, São Caetano do Sul, 16, 55, p. 29-35, jan./mar., 2018.

BERNAL, Regina Tomie Ivata, et al. Método de projeção de indicadores das metas do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil segundo capitais dos estados e Distrito Federal. **Epidemiol. Serv. Saúde**. Brasília, 25, 3, p. 455-466, jul-set 2016.

BRASIL, Estatuto do Idoso, 2003. Disponível em:
http://www.planalto.gov.br/Ccivil_03/Leis/2003/L10.741.htm. Acessado em:
15/05/2018.

BRITO, Kyonayra Quezia Duarte; MENEZES, Tarciana Nobre de; OLINDA, Ricardo Alves de. Incapacidade Funcional: condições de saúde e prática de atividades físicas em idosos. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília, 69, 5, p. 825 – 832, set./out., 2016.

COSTA, Maryelle Rizzatti; et al. Características da atividade física nas instituições de longa permanência para idosos de Santa Catarina. **Estud. interdiscipl. Envelhec.**, Porto Alegre, 20, 2, p. 441-455, março, 2015.

DANERES, Patricia Silveira; VOSER, Rogério da Cunha. A atividade física na terceira idade, benefícios aos seus praticantes. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 18, nº 179, abril, 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd179/a-atividade-fisica-na-terceira-idade-beneficios.htm>. Acessado em:
07/05/2018.

GOMES JÚNIOR, Vicente Fidélis Ferreira; et al. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. Ceará, 19, 3, p.193-198, 2015.

LEITE, Marinês Tambara; et al. Doenças crônicas não transmissíveis em idosos: saberes e ações de agentes comunitários de saúde. **Revista fundam. Care online**. Rio de Janeiro, 7, 2, p.2263-2276, abr./jun, 2015.

LEITE, Celso. A importância da atividade física na terceira idade. **Educação e Pesquisa**. Curitiba, 2015.

LINS, Raquel Guimarães; CORBUCCI, Paulo Roberto. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica**. Juiz de Fora, n.4, abr./mai., 2007.

LOPES, Tiara C. Romeiro; et al. Fatores associados à inatividade física no lazer em município do Sul do Brasil. **Rev. salud pública**. Maringá, 16,1, p. 40-52, fev., 2014.

MALTA, Deborah Carvalho; et al. Doenças Crônicas Não Transmissíveis e o suporte das ações intersetoriais no seu enfrentamento. **Ciência & Saúde Coletiva**, 19,11, p.4341-4350, 2014. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/csc/2014.v19n11/4341-4350/pt>. Acessado em: 15/05/2018.

MANSO, Maria Elisa Gonzalez Manso; GALERA, Priscila Bovolini. Perfil de um grupo de idosos participantes de um programa de prevenção de doenças crônicas. **Estud. interdiscipl. Envelhec.**, Porto Alegre, 20, 1, p. 57-71, 2015.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Vigilância de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), 2015. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/vigilancia-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis>. Acessado em: 15/05/2018.

MOREIRA, Ramon Missias; et al. Qualidade de vida, saúde e política pública de idosos no Brasil: uma reflexão teórica. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, 16, 2, p. 27-38, março, 2013. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17629/13128> Acessado em: 15/05/2018.

MOREIRA, Ramon Missias; TEIXEIRA, Rafael Messias; NOVAES, Karine Oliveira. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, 17, 1, p. 201-217, março, 2014.

MOURÃO, Ana Raquel de Carvalho; et al. Atividade física de idosos relacionada ao transporte e lazer, Maceió, Brasil. **Rev Saúde Pública**, Maceió, 47, 6, p.1112-22, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, Doenças Transmissíveis e Não-Transmissíveis. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=569:conceito-doencas-cronicas-nao-transmisiveis&Itemid=463. Acessado em: 15/05/2018.

PONTE, Mayara Kerly Coelho; CUNHA, Francisca Maria Aleudinélia Monte. Nível de atividade física na população idosa e seus benefícios: uma revisão integrativa. **SANARE**, Sobral, 12, 1, p.71-77, jan./jun., 2013.

SANTOS, Vilma Constancia Fioravante dos; et al. Perfil das internações por doenças crônicas não transmissíveis sensíveis à atenção primária em idosos da metade do sul do RS. **Rev Gaúcha Enferm.** Rio Grande do Sul, 34, 3, p.124-131,2013.

SILVA, Luzia Wilma Santana da; et al. Perfil de pessoas idosas com hipertensão arterial em um programa de atividade física com a família. **Revista Kairós Gerontologia**, 18, 1, p.57-75, jan./mar., 2015.

SOARES, Danilo Simoni; et al. Análise dos fatores associados a quedas com fratura de fêmur em idosos: um estudo caso-controle. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 18, 2, p. 239-248, fev., 2015.

APÊNDICE 1:

Quiz para avaliar e conhecer os participantes do estudo:

1. Idade: _____

2. Sexo: _____

3. Gosta de exercícios físicos? Já praticou?

4. O que mais gosta de fazer relacionado ao exercício físico?

5. Tem alguma doença crônica degenerativa?

6. Além de exercício físico, como gosta de passar o seu tempo?