

## Capoterapia Como Meio de Inclusão Social para Idosos

The *Capoterapia* as a Means of Social Inclusion for Elderly People

Capoterapia Como Medio de Inclusión Social para los Ancianos

Camila Aparecida Pinheiro Landim Almeida<sup>1\*</sup>; Amanda Félix Ferreira da Silva<sup>2</sup>; Lázaro Neri da Silveira Neto<sup>3</sup>; Tatyanne Silva Rodrigues<sup>4</sup>; Herica Emilia Félix de Carvalho<sup>5</sup>; Bruna Sabrina de Almeida Sousa<sup>6</sup>

### Como citar este artigo:

Almeida CAPL, Silva AFF, Neto LNS, et al. Capoterapia Como Meio de Inclusão Social para Idosos. Rev Fund Care Online.2019. abr./jun.; 11(3):582-587. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i3.582-587>

### ABSTRACT

**Objective:** The study's purpose has been to describe the benefits of *capoterapia* as a means of social inclusion for elderly people. **Methods:** It is a descriptive and cross-sectional study with a qualitative approach, which was carried out with 15 elderly people who regularly have practiced *capoterapia* in an Elderly Experience Sharing Center. Interviews were performed through a semi-structured script over the period from October to November 2014. Data analysis occurred through the Collective Subject Discourse. **Results:** The regular practice of *capoterapia* was a motivation for the accomplishment of physical activities, and also provided the reduction of pains due to chronic conditions associated with aging; furthermore, it provided the formation of new friendships and learning experiences about healthful aging. **Conclusion:** It is necessary to stimulate the realization of research related to the benefits of including elderly people in the social environment through the *capoterapia*, aiming to increase the visibility of public agencies and health services towards the elderly care.

**Descriptors:** Exercise, Elderly's Health, Aging, Social Environment.

<sup>1</sup> Curso de Graduação em Bacharelado em Enfermagem pela Universidade de Fortaleza, UNIFOR. Fortaleza, Ceará, Brasil. Mestrado e Doutorado em Enfermagem Fundamental pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil. Docente Titular do Programa de Mestrado Profissional em Saúde da Família, Centro Universitário UNINOVAFAPI. Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>2</sup> Curso de Graduação em Bacharelado em Enfermagem pelo Centro Universitário UNINOVAFAPI. Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>3</sup> Curso de Graduação em Bacharelado em Enfermagem pelo Centro Universitário UNINOVAFAPI. Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>4</sup> Curso de Graduação em Bacharelado em Enfermagem pelo Centro Universitário UNINOVAFAPI. Teresina, Piauí, Brasil. Teresina, Piauí, Brasil. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. Universidade Federal do Piauí. Teresina, Piauí, Brasil. Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>5</sup> Curso de Graduação em Bacharelado em Enfermagem pelo Centro Universitário UNINOVAFAPI. Teresina, Piauí, Brasil. Teresina, Piauí, Brasil. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. Universidade Federal do Piauí. Teresina, Piauí, Brasil. Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>6</sup> Curso de Graduação em Bacharelado em Enfermagem pelo Centro Universitário UNINOVAFAPI. Teresina, Piauí, Brasil. Teresina, Piauí, Brasil. Estudante de especialização em Saúde Pública e Docência do Ensino Superior. Faculdade Evangélica do Meio Norte (FAEME). Teresina, Piauí, Brasil.

## RESUMO

**Objetivo:** Descrever os benefícios da capoterapia como meio de inclusão social para idosos. **Métodos:** estudo descritivo e transversal, com abordagem qualitativa, realizado com 15 idosos que praticavam regularmente a capoterapia em um Centro de Convivência. Realizaram-se entrevistas mediante um roteiro semiestruturado, em outubro e novembro de 2014. A análise dos dados ocorreu por meio do Discurso do Sujeito Coletivo. **Resultados:** a prática regular da capoterapia foi uma motivação para a realização de atividades físicas e proporcionou a redução de dores decorrentes de condições crônicas associadas ao envelhecimento; além da formação de novas amizades e aprendizado de conhecimentos sobre o envelhecimento com saúde. **Conclusão:** é necessário estimular a realização de pesquisas relacionadas aos benefícios de inclusão para idosos em meio social por meio da capoterapia, para ampliar a visibilidade de órgãos públicos e serviços de saúde para cuidado de idosos.

**Descritores:** Exercício, Saúde do Idoso, Envelhecimento, Meio social.

## RESUMEN

**Objetivo:** Describir los beneficios de capoterapia como medio de inclusión social para los ancianos. **Método:** estudio descriptivo transversal, con un enfoque cualitativo, realizado con 15 ancianos que practican con asiduidad capoterapia en un Centro de Convivencia. Las entrevistas se realizaron a través de un cuestionario semi-estructurado, en octubre y noviembre de 2014. El análisis de datos fue el Discurso del Sujeto Colectivo. **Resultados:** la práctica regular de capoterapia fue una motivación para las actividades físicas y siempre que la reducción del dolor resultante de condiciones crónicas asociadas con el envejecimiento; además de la formación de nuevas amistades y aprender conocimientos sobre el envejecimiento saludable. **Conclusión:** es necesario estimular el desarrollo de la investigación relacionada con los beneficios de la inclusión de las personas mayores en el entorno social a través de capoterapia para aumentar la visibilidad de los organismos públicos y los servicios de atención de salud para los ancianos.

**Descriptor:** Ejercicio, Salud del Anciano, Envejecimiento, Medio Social.

## INTRODUÇÃO

Em todo o mundo, observa-se um crescimento acentuado da população idosa, resultando em redução de taxas de fecundidade e de mortalidade.<sup>1</sup> O envelhecimento tem levado a discussão das necessidades e particularidades dos idosos dentre seus direitos de cuidados de saúde.<sup>2</sup>

Frente às sucessivas produções na literatura científica para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, reconhecer os benefícios da prática regular de atividade física representa um desafio para a prática de saúde gerontológica, devido à necessidade em associar o crescimento acelerado da população idosa e as limitações físicas decorrentes do processo natural do envelhecimento, o que pode refletir em transformações complexas de caráter pessoal, profissional e institucional.

O processo de envelhecimento é usualmente acompanhado de alterações biopsicossociais, as quais resultam no declínio de processos cognitivos e funcionais, por variadas e complexas interações entre fatores intrínsecos

e extrínsecos.<sup>3</sup> A fim de prevenir o declínio dos processos cognitivos e funcionais provenientes do processo de envelhecimento, alguns estudos evidenciam a prática de atividade física como uma abordagem preventiva não farmacológica essencial.<sup>4-7</sup>

Ao considerar o idoso como uma população crescente mundial, consolida-se um desafio para os sistemas de saúde e seguridade social: oferecer suporte de qualidade de vida para uma população crescente de idosos, na sua maioria de nível socioeconômico e educacional baixo e com alta prevalência de doenças crônicas e incapacitantes.<sup>8</sup>

Produções científicas têm mostrado os benefícios que a prática de atividade física leve ou moderada proporcionam aos idosos, sendo de grande importância na prevenção de doenças, redução nos declínios funcionais, manutenção da independência e melhoria da qualidade de vida.<sup>7,9</sup> Em associação com os benefícios da prática de atividade física supracitados, uma pesquisa, do tipo metanálise, evidenciou a importância do papel da atividade física como fator protetor das funções mentais, mesmo em indivíduos saudáveis.<sup>10</sup>

O envolvimento regular em atividades sociais é um componente importante para um envelhecimento bem-sucedido. Os grupos sociais são exemplos de oportunidades estruturadas para pessoas que compartilham interesses semelhantes. Os esforços para aumentar a participação dos idosos em grupos sociais são mundiais. No início de 1990, o Brasil iniciou um programa de prefeituras e organizações para motivar o envolvimento social de idosos, a partir da criação de grupos sociais comunitários, denominados grupos de “convivência”. Esta iniciativa foi consistente com estratégias da Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, realizada em Madrid, Espanha.<sup>11</sup>

Estudos mostram que, em média, os idosos incluídos socialmente apresentam menos depressão e um estilo de vida mais independente, com melhor estado físico e cognitivo, níveis mais elevados de satisfação com a vida e são mais propensos a serem envolvidos em estilos de vida saudáveis.<sup>6,7,11</sup>

Os benefícios da prática de exercícios físicos para todas as idades, especialmente em idosos, mostram-se cada vez mais significativos. Dentre as várias formas de exercícios físicos para idosos, estão as artes marciais, que incluem a capoterapia.<sup>12</sup> A capoterapia é uma vertente da capoeira e utiliza vários elementos de atividade física orientada para idosos. Sua musicalidade proporciona descontração e resgata a memória do folclore nacional. Como uma atividade de socialização, o idoso que realiza a capoterapia apresenta melhora da coordenação motora, da força muscular, da autoestima e diminui sintomas depressivos.<sup>13</sup>

Dessa forma, profissionais das áreas da saúde e educação vêm buscando estratégias para melhorar a qualidade de vida dos idosos com a prática regular da atividade física. Profissionais estes, como o mestre de capoeira, Gilvan Alves de Andrade, natural de Brasília, Distrito Federal, Brasil,

que desenvolveu a capoterapia, que produz benefícios de inclusão social para idosos, com conseqüente melhoria da qualidade de vida.<sup>13</sup>

Dados os benefícios que abordam a temática de promoção de inclusão social para idosos, foi identificada uma lacuna na literatura acerca do conhecimento científico produzido sobre os benefícios da capoterapia como meio de inclusão social para idosos. Diante do exposto, a pergunta de pesquisa que norteou o presente estudo foi: Quais os benefícios da capoterapia como meio de inclusão social para idosos? Sendo assim, este estudo teve como objetivo descrever os benefícios da capoterapia como meio de inclusão social para idosos.

## MÉTODOS

Estudo descritivo e transversal, com abordagem qualitativa, selecionado em razão da natureza do objeto focalizado, qual seja: os benefícios da capoterapia como meio de inclusão social para idosos.

O cenário desta investigação se configurou em um Centro de Convivência da Terceira Idade (CCTI), administrado pela Fundação Municipal de Saúde (FMS), localizado na cidade de Teresina, Estado do Piauí, Brasil, onde são oferecidas regularmente diversas atividades físicas, recreativas, culturais, associativas e de educação para idosos.

Trata-se de uma instituição que desempenha a função de promover a inclusão de idosos na sociedade, com promoção de autoestima e desenvolvimento de habilidades físicas e intelectuais. Além disso, este CCTI preconiza a humanização, o respeito e o direito da pessoa idosa, proporcionando atendimento por meio de uma equipe multidisciplinar de profissionais de saúde, um envelhecimento ativo e com boa qualidade de vida.<sup>14</sup>

O número de participantes foi delimitado pelo processo de saturação teórica, segundo o qual, à medida que os dados foram obtidos e/ou analisados, as estruturas de relevância se aprofundavam, respondendo progressivamente ao objetivo delineado, apontando certa recorrência e consistência ante a questão em estudo.<sup>15</sup> Desta forma, participaram do estudo 15 idosos que praticavam regularmente a capoterapia no referido CCTI, mediante o interesse e a disponibilidade de participação, após a realização do convite.

Como critérios de inclusão estabeleceram-se os seguintes: ter idade igual ou superior a 60 anos, ser matriculado e praticar a capoterapia no CCTI selecionado para a realização desta pesquisa durante o período de coleta dos dados. Foram excluídos sete idosos que, embora matriculados, não praticavam regularmente a capoterapia no referido CCTI.

Os dados foram obtidos nos meses de outubro e novembro de 2014, por meio de entrevistas gravadas e transcritas na íntegra, orientadas por meio das seguintes questões norteadoras: Você gosta de participar da capoterapia?

Por quê? Qual a sua opinião sobre a prática de capoterapia para os idosos?

Para a análise do material transcrito, obtido pelas entrevistas realizadas, utilizou-se como estratégia metodológica o Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), que consiste em uma forma qualitativa de representar o pensamento coletivo por meio de um discurso individual. A técnica do DSC consiste em selecionar os trechos mais significativos de cada resposta individual, representados por meio de ideias centrais, que são a síntese do conteúdo discursivo manifestado.<sup>16</sup> Portanto, foram organizados dois discursos (DSC1 e DSC2) coerentes, por meio de agregações de fragmentos isolados dos discursos individuais, a fim de expressar o pensamento coletivo dos idosos participantes.

A inclusão dos participantes e o desenvolvimento do estudo ocorreu em conformidade com as recomendações ético-legais estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.<sup>17</sup> Todos os participantes foram esclarecidos sobre o estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias. O projeto deste estudo obteve aprovação através do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UNINOVAFAPI, sob o Certificado de Apresentação e Apreciação Ética (CAAE) nº 31010514.8.0000.5210 e Parecer nº 744.146, em 8 de agosto de 2014.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 15 idosos participantes do estudo, todos eram do gênero feminino, com idade média de 67 anos, sendo a mínima de 61 e máxima de 77. Quanto ao estado civil, 8 (53,3%) eram casados, 5 (33,3%) viúvos e 2 (13,3%) divorciados. Em relação à ocupação, 11 (40%) eram do lar e 4 (26,6%) aposentados. No que se refere à escolaridade, 9 (66,8%) interromperam os estudos no ensino fundamental, 1 (6,6%) concluiu o ensino fundamental, 3 (19,9%) informaram ter concluído o ensino médio e 2 (13,3%) possuíam ensino superior.

Após a análise do material transcrito, os dois discursos (DSC1 e DSC2) possibilitaram identificar ideias centrais e foram organizados em dois eixos temáticos que emergiram para responder às questões norteadoras.

### Eixo temático 1: A capoterapia como estímulo para a realização de atividades físicas

#### - Ideais centrais:

- Presença de doença crônica;
- Polifarmácia;
- Alívio de dores musculoesqueléticas;
- Aumento do efeito medicamentoso
- Bem-estar físico e mental

### Discurso do Sujeito Coletivo 1

A capoterapia nos despertou o interesse de realizar atividades físicas, pois como temos diabetes, hipertensão, pro-

blemas na tireoide e, muitas dores nos ossos, às vezes acaba dificultando as tarefas do dia-a-dia e como utilizamos vários remédios: Puran T4, Enalapril, Sinvastatina, Cálcios, AAS, Losartana. Com a realização dos movimentos da capoterapia, faz com que diminua as dores que sentimos pelos problemas nos ossos, ajudando também no efeito do remédio que tomamos e para que possamos realizar as atividades do lar sem dor e sem dificuldade, melhorando nossa qualidade de vida e o quanto as atividades fazem bem para o corpo e mente (DSC 1).

## **Eixo temático 2 - A capoterapia nos idosos como meio de inclusão na sociedade**

### **- Ideais centrais:**

- Equilíbrio físico e mental;
- Alívio de dores;
- Realização de atividades de vida diária;
- Convívio social;
- Flexibilidade corporal;
- Oportunidades para adquirir novos conhecimentos.

### **Discurso do Sujeito Coletivo 2**

A prática esportiva, especialmente a capoterapia, ajuda qualquer pessoa que a pratica a ficar mais equilibrado e menos sujeito a doenças físicas e mentais, porque ela nos trouxe vários benefícios, como a diminuição das dores que sentimos nos ossos, sinto que estou com mais saúde, estava “entrevada” e melhorei muito. Aumentou a disposição para realizar as atividades de rotina, contato com várias pessoas de diferentes locais, e novos amigos. É uma atividade muito boa para terceira idade, pois nos dar prazer em realizá-la, o corpo fica mais leve, com maior elasticidade, conseguimos mais amigos e mais conhecimentos sobre vários assuntos, principalmente sobre envelhecer com saúde (DSC 2).

Por meio do DSC 1, pode-se observar que a prática regular da capoterapia foi mencionada no discurso como uma atividade que desperta o interesse em realizar atividades físicas, além de proporcionar a redução de dores decorrentes de condições crônicas associadas. Neste sentido, pesquisa destaca que a atividade física regular se apresenta como uma grande aliada na prevenção e tratamento de disfunções causadas pelo avanço da idade.<sup>18</sup> Ao passo que a falta de atividade física é reconhecidamente um dos mais importantes fatores de risco para as doenças cardiovasculares e do sistema ósseo; o estilo de vida sedentário, hipertensão arterial e o diabetes mellitus compõem, na maioria das vezes, situações passíveis de modificação para um conjunto de condições crônicas, caracterizando um problema de saúde pública dos tempos atuais.<sup>5,19</sup> Dessa forma, no processo natural de envelhecimento ocorrem concomitantes modificações funcionais e estruturais que resultam na redução da vitalidade do organismo, e que colocam os idosos no grupo etário medicamentoso da sociedade, requerendo assim, estratégias que visem a redução do alto consumo do número de medicações diárias e seus

efeitos adversos, além de dores que dificultam a execução de tarefas básicas do cotidiano, sendo considerado a prática regular de atividades físicas como um suporte primordial.<sup>20-22</sup>

Neste contexto, as oportunidades de engajamento de idosos em programas de atividades físicas devem ser estimuladas, no que se refere à preservação da autonomia funcional e por auxiliar na prevenção e controle de condições crônicas, assim como o equilíbrio corporal e independência de atividades habituais diárias.<sup>7,18</sup> A partir da evidência que a prática regular de atividades físicas mantém o corpo em boas condições físicas, ressalta-se que esta prática deve ser estimulada como uma das intervenções mais eficientes para a melhora da qualidade de vida dos idosos, promovendo a independência e autonomia nas atividades do cotidiano. A capoterapia, por exemplo, propicia melhora das mudanças fisiológicas do corpo, resultando em independência para exercer atividades diárias, melhora na captação de oxigênio, aumento da autoestima, redução dos níveis de estresse e diminuição da gordura corporal.<sup>6,7,13</sup>

Verifica-se, por meio do DSC 2, que a capoterapia além de proporcionar a disposição para a realização das atividades de rotina e redução de dores associadas, também permite fazer novas amizades e aprender novos conhecimentos sobre o envelhecimento com saúde. Nesta vertente, a melhora do equilíbrio físico, mental e funcional do idoso depende da prática regular e progressiva de atividades físicas, para adquirir particularmente a independência de atividades de rotina que sustentem o bem-estar individual e coletivo.<sup>18</sup>

Particularmente, a capoterapia utiliza alguns elementos decorrentes da capoeira adaptados para os idosos de acordo com as suas necessidades e limitações. As atividades de alongamento e enrijecimento muscular devem ser realizadas com movimentos e jogos lúdicos da capoeira, respeitando-se os limites e as potencialidades individuais. A prática da capoterapia abrange especialmente a ressocialização do idoso, muitas vezes abandonado por familiares, amigos e sociedade.<sup>13</sup>

Por meio do contato com os demais participantes, a capoterapia apresenta-se como um fator de grande importância para o aumento da interação social e cultural, com formação de novas amizades e melhora nas funções de independência do idoso, permitindo que o mesmo seja capaz de exercer seus papéis na sociedade.<sup>20</sup> Deste modo, a saúde funcional do idoso tem sido associada à qualidade de vida, ao convívio social, à condição intelectual, ao estado emocional e às atitudes perante o indivíduo e o mundo. Além disso, ressalta-se que a prática de exercícios físicos regulares promove a melhora da aptidão física e maior flexibilidade corporal.<sup>23</sup>

De modo geral, os idosos levam a vida de forma muito solitária, com poucas oportunidades de inclusão na sociedade por meio de relacionamento pessoal. Nos programas de atividades físicas em grupo, como a capoterapia, a inclusão social é estimulada de várias formas: diálogo, troca experiências e novas amizades. A prática de atividades físicas de forma coletiva incentiva um convívio saudável. Este aspecto



também reflete o aprendizado de novos conhecimentos para os idosos, especialmente sobre o envelhecimento com saúde.<sup>7</sup>

Neste sentido, destaca-se a importância da abordagem multidisciplinar no contexto da educação em saúde para o alinhamento de programas, metas e práticas desenvolvidas por profissionais de saúde em conjunto com as instituições e, sobretudo, com os idosos que frequentam os Centros de Convivências, buscando desencadear mudanças de comportamento individual. Estas iniciativas almejam estabilizar as condições de vida dos idosos, auxiliando-os no processo de tomada de decisão em direção à melhoria da qualidade de vida e saúde.<sup>8</sup>

Os resultados apresentados e discutidos devem ser considerados sobre a ótica de algumas limitações metodológicas: por ser uma pesquisa transversal, os eixos temáticos e as ideias centrais identificadas podem ser modificadas ao longo do tempo, na medida em que as intervenções e estratégias sejam implantadas; e, pela realização da pesquisa em um Centro de Convivência localizado em uma realidade local da Região Nordeste do Brasil.

## CONCLUSÕES

A presente pesquisa demonstrou a importância da prática regular de atividade física para os idosos e os benefícios da capoterapia como meio de inclusão social. Por meio da estratégia metodológica utilizada, foi possível evidenciar, mediante os discursos construídos, que a prática regular da capoterapia foi uma motivação para a realização de atividades físicas e proporcionou a redução de dores decorrentes de condições crônicas associadas ao processo de envelhecimento. Além disso, também foi constatada a formação de novas amizades e aprendizado de novos conhecimentos sobre o envelhecimento com saúde, o que proporcionaram um equilíbrio físico, mental e funcional de idosos que praticaram regularmente a capoterapia como atividade física no Centro de Convivência.

Salienta-se a importância da divulgação dos resultados desta pesquisa, pois a mesma possibilitará promover subsídios para o desenvolvimento de maiores estudos locais regionais e nacionais sobre a necessidade de divulgar os benefícios que abordam a temática de promoção de inclusão para idosos em meio social por meio de práticas de atividades físicas, em particular, a capoterapia. Dessa forma, a realização de pesquisas relacionadas à temática em questão possibilitará contribuir para ampliar a visibilidade de órgãos públicos e serviços de saúde para adequar estratégias de melhoria da qualidade de vida dos idosos.

## REFERÊNCIAS

1. Duarte MSC, Fernandes MGM, Rodrigues RAP, Nóbrega MML. Fragilidade, morbidade referida e capacidade funcional em mulheres idosas. *Rev enferm UERJ*. 2016; 24(2):e6801.
2. Veras RP, Caldas CP, Motta LB, Lima KC, Siqueira RC, Rodrigues RTSV, et al. Integração e continuidade do cuidado em modelos de rede de atenção à saúde para idosos frágeis. *Rev Saúde Pública*. 2014; 48(2):357-65.

3. Lima CFM, Trotte LAC, Souza TA, Ferreira AMO, Caldas CP. Sexualidade do cônjuge que cuida do idoso demenciado: revisão integrativa da literatura. *Rev Min Enferm*. 2015; 19(2):211-17.
4. Baker LD, Frank LL, Foster-Schubert K, Green PS, Wilkinson CW, McTiernan A, et al. Effects of aerobic exercise on mild cognitive impairment: a controlled trial. *Arch Neurol*. 2010; 67(1):71-9.
5. Martelli A. Aspectos fisiopatológicos da aterosclerose e a atividade física regular como método não farmacológico no seu controle. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*. 2014; 2(1):41-52.
6. Rocha SV, Dias IM, Vasconcelos LRC, Vilela ABA, Silva DM, Oliveira JS. Atividade física como modalidade terapêutica não-medicamentosa: análise do discurso de idosos hipertensos. *Revista Kairós Gerontologia*. 2013; 16(5):49-60.
7. Silva NL, Brasil C, Furtado H, Costa J, Farinatti P. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. *Revista HUPE*. 2014; 13(2):75-85.
8. Silveira RE, Mendonça FTNF, Santos AS, Filipe EMV. Estratégias de educação em saúde para idosos: experiências e desafios. *Cul Cuid*. 2015; XX(42): 154-63.
9. Oliveira FA, Pirajá WC, Silva AP, Figueirêdo Primo CP. Benefícios da prática de atividade física sistematizada no Lazer de idosos: algumas considerações. *Licere*. 2015; 18(2):262-304.
10. Sofi F, Valecchi D, Bacci D, Abbate R, Gensini GF, Casini A, et al. Physical activity and risk of cognitive decline: a meta-analysis of prospective studies. *J Intern Med*. 2011; 269(1):107-17.
11. Benedetti TRB, D'Orsi E, Schwingel A, Chodzko-Zajko WJ. "Convivência" Groups: building active and healthy communities of older adults in Brazil. *J Aging Res*. 2012; 2012:1-7.
12. Nascimento Junior JRA, Capelari JB, Vieira, LF. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos *Rev educ fis UEM*. 2012; 23(4):647-54.
13. Sardinha SS, Alves FA, Alves AF, Toledo DC, Póvoa LSP, Sallum RPF, et al. Capoterapia: elementos da capoeira na promoção do bem-estar do idoso. *Relato de caso. Com Ciências Saúde*. 2010; 21(4):349-54.
14. Teresina. Prefeitura Municipal de Teresina. Informação e cidadania acessíveis ao cidadão [site de Internet]. Centro de Convivência da Terceira Idade beneficia mais de dois mil idosos. [citado em 2016 nov. 27] Disponível em: <<http://www.portalpmt.teresina.pi.gov.br/noticia/Centro-de-Convivencia-da-Terceira-Idade-beneficia-mais-de-dois-mil-idosos/5860>>.
15. Fontanella BJB, Luchesi BM, Sidel MGB, Ricas J, Turato ER, Melo DG. Amostragem em pesquisas qualitativas: proposta de procedimentos para constatar saturação teórica. *Cad Saúde Pública*. 2011; 27(2):388-94.
16. Lefevre F, Lefevre AMC, Marques MCC. Discurso do sujeito coletivo, complexidade e auto-organização. *Cien Saúde Colet*. 2009; 14(4):1193-204.
17. Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União [da] República Federativa do Brasil*. 2013; 150(112):59-62.
18. Medeiros JJ, Brito MVG, Perracini MR, Araújo FB, Santos AD. Aplicabilidade de hidroginástica e musculação em pessoas idosas da comunidade. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*. 2014; 2(6):1-4.
19. Souza DL, Vendrusculo R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto "Sem Fronteiras". *Rev bras Educ Fis Esporte*. 2010; 24(1):95-105.
20. Cavalli AS, Pogorzelski LV, Domingues MR, Afonso MR, Ribeiro JAB, Cavalli MO. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. *Rev bras geriatr gerontol*. 2014; 17(2):255-64.
21. Cintra FA, Guariento ME, Miyasaki LA. Medicine adeshion in elderly people in an ambulatorial attendance. *Cien Saúde Colet*. 2010; 15(3):3507-15.
22. Salin MS, Mazo GZ, Cardoso AS, Garcia GS. Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. *Rev bras geriatr gerontol*. 2011; 14(2):197-208.
23. Oliveira AC, Oliveira NMD, Arantes PMM, Alencar MA. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. *Rev bras geriatr gerontol*. 2010; 13(2):301-12.

Recebido em: 23/06/2017  
Revisões requeridas: Não Houveram  
Aprovado em: 11/09/2017  
Publicado em: 02/04/2019

**\*Autor Correspondente:**

Camila Aparecida Pinheiro Landim Almeida  
Rua Vitorino Orthiges Fernandes, 6123  
Bairro Uruguai, Teresina, PI, Brasil  
E-mail: camila@uninovafapi.edu.br /  
camilaapapila@hotmail.com  
Telefone: +55 86 2106-0723  
CEP: 64.073-505