

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES SOBRE A QUALIDADE DE VIDA

Ana Cláudia Oliveira da Silva¹
Rosevani Fleiria Goes²

RESUMO:

Este estudo objetiva, avaliar os impactos do exercício físico regular na capacidade funcional e saúde em indivíduos, para avaliar até que ponto a regularidade em sua prática pode influenciar na saúde e qualidade de vida. Assim, este trabalho se faz necessário para a identificação e análise de fatores de associação entre a rotina de atividade física e a qualidade de vida, onde os objetivos específicos culminam em relatar aspectos relevantes sobre a atividade física, destacando sua influência positiva na saúde humana, relatando sobre a importância e pertinência dessa temática que abarca toda a estrutura teórica dessa pesquisa. No sentido de investigar as questões motivacionais aqui propostas, foi empregada como metodologia a revisão de literatura, tendo por estrutura artigos científicos das bases de dados pesquisadas priorizando estudos mais recentes. Esta investigação identifica que hábitos saudáveis, alimentação balanceada, somados a prática de exercícios regulares e prescritos por um profissional capacitado, são condutas de suma importância para prevenir inúmeras doenças. Portanto, conclui-se que a influência da prática de exercícios físicos é fator de extrema importância para que os indivíduos diminuam os riscos de doenças crônicas e cardiovasculares resultando assim em significativas melhoras, na qualidade de vida. Acredita-se que exercícios físicos podem proporcionar resultados benéficos para quem deles faz uso contínuo e orientado, podendo auxiliar também na manutenção de um peso saudável e diminuir o risco de patologias, além de melhorar o humor e autoestima.

Palavras- Chave: Atividades Físicas. Saúde. Qualidade de Vida.

ABSTRACT: This study aims to assess the impacts of regular physical exercise on functional capacity and health in individuals, to assess the extent to which regularity in their practice can interfere with functional capacity, influencing health and quality of life. Thus, this work is necessary for the identification and analysis of factors associated with the routine of physical activity and quality of life, where the specific objectives culminate in reporting relevant aspects about physical activity, highlighting its positive influence on human health, reporting on the importance and relevance of this theme that covers the entire theoretical structure of this research. In order to investigate the motivational questions proposed here, the literature review was employed as methodology, based on scientific articles from the researched databases, prioritizing more recent studies. This investigation identifies that healthy habits, balanced diet, added to the practice of regular exercises and prescribed by a trained professional, are extremely important to prevent numerous diseases. Therefore, it is concluded that the influence of physical exercise is an extremely important factor for individuals to reduce the risks of chronic and cardiovascular diseases, thus resulting in significant improvements in quality of life. It is believed that physical exercises can provide beneficial results for those who use them continuously and oriented, and can

¹ Graduanda em Educação Física, pela Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas do Vale do São Lourenço – EDUVALE (Jaciara-MT).

² Orientadora Enfermeira docente do Curso de Educação Física, da Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas do Vale do São Lourenço – EDUVALE (Jaciara-MT).

also help to maintain a healthy weight and decrease the risk of pathologies, in addition to improving mood and self-esteem.

Keywords: Physical exercises. Health. Quality. Life.

1. INTRODUÇÃO

Indivíduos com uma rotina diária cansativa, que fazem grandes esforços para lidar com trabalho, estudo e atividades domésticas, em suma, colocam as atividades físicas como quesito final na lista de interesses, prioridade e/ou preocupações, porém é de extrema necessidade repensar suas prioridades. Diante dessas premissas, a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida torna-se fundamental e isso pode ser visto por meio dos benefícios que a prática regular de exercícios físicos propicia a seus praticantes. Um dos benefícios é o aumento significativo da disposição e o melhor não é preciso levar o corpo ao extremo, praticando ao menos um alongamento, caminhada ou até mesmo uma corrida leve durante 30 minutos por dia já é o bastante para se perceber os resultados gradualmente previstos (GUEDES, 2012).

Frente a essas considerações, o respectivo estudo possui por intenção maior, o de contribuir com significativas informações acerca da importância que há na prática regular e orientada, de exercícios físicos para os sujeitos, melhorando de forma positiva, sua qualidade de vida. Nesta perspectiva, o problema deste estudo caminha em buscar responder a seguinte questão: De que forma os exercícios físicos podem contribuir para a vida dos sujeitos praticantes.

Uma das hipóteses para a resposta desse questionamento está ligada as questões em que a atividade física regular é associada com benefícios a saúde, seja de imediatos e/ou em longo prazo tais como: controle de peso, melhora da capacidade cardiorrespiratória, bem estar psicossocial, dentre outros (FILHO et al., 2011).

Diversas pesquisas afirmam que a inatividade física não afeta apenas em relação à qualidade de vida, mas também tem se transformado em um fator de risco para diversas doenças, e isso associado à alimentação inadequado tem aumentado grandemente o potencial de perigo que estes aspectos contêm (FLAUSINO et al., 2012).

Dessa forma, o tema abordado se justifica por sua importância para toda a população, sendo um tema de suma relevância para a saúde pública, pois afeta áreas como psicologia, educação física, medicina entre outras.

Com a incessante busca pelo aumento da qualidade de vida cada vez mais se tem realizado pesquisas referentes ao assunto supracitado nesse trabalho, de forma que atualmente relata-se que este conceito é a integração de diferentes aspectos referentes ao corpo humano. Para se obter uma qualidade de vida mínima necessita-se que exista um equilíbrio entre corpo e mente, sendo que no

aspecto mental tem-se o equilíbrio das emoções, e referente ao corpo leva-se em consideração que a pessoa deve manter hábitos saudáveis, como uma alimentação saudável e balanceada além de realizar exercícios físicos com frequência (FILHO et al., 2011).

Na atualidade, o sedentarismo, alimentação inadequada, a inatividade física, a genética, o tabagismo, excesso de peso, dentre outros, são fatores de risco cardiovascular, e que dessa forma, estão intimamente associados à inúmeras doenças crônicas e cardiovasculares (GUEDES, 2012).

Portanto, esse estudo visa realizar um maior entendimento frente ao diálogo bibliográfico com importantes autores acerca do tema proposto. Para a estrutura, sustentação e embasamento desta pesquisa, utilizou-se um estudo exploratório/bibliográfico, de natureza qualitativa, através da análise de documentos, realiza-se novas leituras e interpretação desses estudos sendo extraída dos estudos de fontes secundárias, O levantamento bibliográfico foi realizado por meio de busca por artigos científicos indexados em bancos de dados de ciências da saúde em geral.

Desta forma a metodologia executada nesta pesquisa, encontra-se caracterizada por análises de fontes disponíveis, apresentadas em formato de artigos científicos, teses ou dissertações defendidas por autores com considerável experiência no assunto aqui abordado, onde estas metodologias propõem ao pesquisador aproximar-se o mais possível do fenômeno a ser pesquisado, que neste trabalho está condicionado a refletir sobre a importância da prática regular de exercício físico para diminuir nos indivíduos problemas de saúde, para prevenindo doenças e melhorando significativamente, sua qualidade de vida.

Para Gil,2008, a pesquisa bibliográfica é aquela que se utiliza de fontes secundárias, ou seja, aquelas que já foram publicadas, tais como livros, jornais, revista, artigos entre outras. Seu objetivo é fazer um levantamento de tudo o que já foi escrito sobre o assunto. Permitindo assim uma análise de todas as informações colhidas, encontrando dessa maneira a resolução do problema que está sendo estudado.

2. DESENVOLVIMENTO

O tema longevidade e saúde tem sido fonte de discussões e reflexão no mundo contemporâneo, onde o ser humano almeja mais do que a sobrevivência, ou crescimento da expectativa de vida, sendo que este procura uma melhoria da qualidade de vida durante todas as fases da sua existência. Nos últimos tempos a inatividade vem exercendo uma ampla influência e assim contribuído amplamente sobre os números relacionados ao sedentarismo e conseqüentemente os seus efeitos exercidos sobre o corpo humano. Todos estes aspectos

conjuntamente acabam por ser uma consequência do tipo de vida que diversas pessoas levam (GUEDES, 2012).

Estas transformações referentes ao padrão de vida exercido pelas pessoas acabam por ser propício para a inatividade física, sendo que isto está diretamente ligada a alimentação excessiva e errônea para um estilo de vida incorreto. Nesta situação o ato de realizar atividade física regularmente, vem sendo tida como um auxílio importante diante destes aspectos (FARIA JÚNIOR et al., 2009).

Existe uma série de aspectos bons em relação à saúde sendo que estes atuam amplamente sobre o corpo, sendo que este também pode exercer influência sobre a qualidade do envelhecimento além de retardá-lo, e ainda atuar como uma forma de não permitir que ocorra doenças, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo que isto faz com que a rede pública tenha um gasto exorbitante nos últimos anos. Tudo isto é apenas uma consequência da falta de exercícios físicos e conseqüentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e más hábitos alimentares (GUEDES, 2012).

Para ter uma boa qualidade de vida, saúde e maior longevidade um dos fatores de extrema importância está intimamente ligada a prática regular de atividade física regular, que além de atuar na prevenção/manutenção em doenças da ordem metabólica também melhora o bem-estar e o alto estima (FILHO et al., 2011).

Segundo Mesquita (2018) a qualidade de vida é de suma importância quando há o hábito de praticar exercícios, pois aumenta a disposição, melhora o sono, a alimentação, o humor, o aspecto da pele, ajuda na superação de limites, melhora a vida sexual,

De acordo com Caetano (2006) as atividades físicas, sem dúvida alguma proporcionam uma alta qualidade de vida. Praticar exercícios regularmente ajuda a manter uma boa saúde mental e corporal, em qualquer idade.

Em se tratando de prática de atividades físicas, é importante trazer algumas reflexões acerca da cultura de inatividade física, levando-se em consideração que ela está relacionada diretamente com a forma com a qual a pessoa foi criada, sendo que isto tem como exemplo as crianças e jovens que são o reflexo dos pais, sendo que os adultos estimulam implicitamente que as crianças sejam sedentárias, pois a falta de tempo dos pais acaba por não permitir que estes possuam tempo para levar os filhos para estimulá-los a ser praticante de atividades físicas (GUEDES, 2012).

Outro aspecto que tem influência sobre a cultura que gira em torno da atividade física são os avanços tecnológicos que ocorre de forma ampla e abrangente, devido à falta de tempo e pelo excesso de trabalho, sendo que isso ocorre de forma direta no cotidiano das pessoas, portanto, tem-se uma necessidade maior de serviços de academias que proporcionem soluções para esse problema do sedentarismo, ou que pelo menos o amenize (FLAUSINO et al., 2012).

A falta de práticas de atividades física vem transformando-se em um grande problema, sendo causadora de diversas doenças e agravante de outras, desta maneira cada vez mais tem-se incentivado a práticas de exercícios e evidenciado os benefícios e malefícios da ausência destas. Este fator vem se agravando principalmente pelo ritmo de vida que as pessoas vêm tendo, de forma a deixar de lado hábitos saudáveis e qualidade de vida, sendo que a fazer exercícios físicos é um aspecto importante na qualidade de vida (GUEDES, 2012).

Segundo Mesquita (2018) a prática da atividade física, além de ir de encontro ao sedentarismo, melhora o nível de aptidão física e pode controlar e até mesmo evitar algumas doenças ou sintomas delas.

Assim como afirma Oliveira (2011) a atividade física é considerada como estratégia de prevenção/manutenção e restabelecimento dos equilíbrios biológico, psicológico e social, ameaçado constantemente pelas mudanças bruscas da sociedade moderna (OLIVEIRA, 2011).

Marques (2005) corrobora em afirmar que o mais indicado para um estilo de vida conceituado como saudável, seria a adoção de práticas de atividade física sistematizada, considerando toda a condição de vida e saúde de cada indivíduo.

Assim, para Caspersen et al., (1985) muito contribuem em definir exercício físico como toda e qualquer atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo maior, a melhoria e manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, como podemos citar como exemplos uma caminhada de uma hora sem interrupção e de caráter contínuo, atividades aquáticas e caminhadas sistematizadas, dentre tantos outros que se forem desenvolvidos com sequência de movimentos corporais, realizados assim pelos músculos corporais, para alcançar-se um objetivo, estando ligados seja pela saúde, ou até mesmo pela estética, e que por conseguinte, resultem ao gasto de energia em valores superiores ao gasto em repouso, são considerados como exercícios físicos.

Porém, ainda para Caspersen et al., (1985), mesmo os exercícios físicos apresentando elementos distintos e comunhão com as atividades físicas, eles são diferentes, e dessa forma, o Exercício físico é considerado uma subcategoria da atividade física, levando-se em consideração que os exercícios físicos são toda e qualquer atividade física planejada, sistematizada, estruturada e repetitiva, cuja finalidade maior culmina em melhorar e promover a manutenção de um ou mais elementos que compõem a atividade física.

Para Medina (2014), os exercícios físicos trazem diferentes benefícios para a saúde, evitando assim a inúmeras doenças, bem como auxiliam no controle do peso corporal, na perda de gordura, diminuição da pressão arterial, redução do estresse, além de prevenir doenças como as cardiovasculares e o diabetes, desde que seja realizado regularmente.

Para Guimarães (2004) inúmeras pesquisas epidemiológicas e clínicas têm demonstrado e comprovado nas duas últimas décadas que, a prática regular de Exercícios Físicos é uma importante ferramenta, para a prevenção e tratamento dos fatores de risco que podem acarretar doenças cardiovasculares, bem como as DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis), onde podemos citar como exemplo de DCNT, o Diabetes tipo II.

Ainda Ciolac; Guimarães (2004, p. 3) fomentam que:

Os Exercícios Físicos devem ter prescrição orientada e executada, de forma a determinar um gasto energético bem maior do corpo comparado aos níveis de repouso, indicando novos ajustes fisiológicos e novos estímulos, o que derivará em alterações orgânicas benéficas, aprimorando as condições físicas gerais. Podendo proporcionar melhora psicossocial na qualidade de vida dos indivíduos (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004, p.3).

Segundo Vasconcelos et al., (2013) aos sujeitos portadores de doenças crônicas ou cardiovasculares, faz-se extremamente necessários ser descrito um programa de exercícios físicos cuja finalidade maior seja a de melhorar sua qualidade de vida, aprimorando também sua aptidão física, frente ao tratamento e a prevenção da SM, contando assim com a intervenção de um profissional, que deverá em suas orientações profissionais incluir três elementos de suma importância, sendo eles o treinamento aeróbico, treinamento de força e treinamento de flexibilidade.

Para a OMS (Organização Mundial de Saúde) “80% dos casos de doenças coronarianas e 90% dos casos de diabetes tipo II, poderiam ser evitados com mudanças representativas nos hábitos alimentares, prática regular de exercícios físicos de forma sistematizados, bem como o rompimento do sedentarismo, tabagismo e do álcool.

Segundo Santos (2005, p.18) Com a atividade física há uma melhoria no sistema cardiovascular, nos pulmões, no sistema respiratório, músculos, além da atividade mental”. Partindo dessas informações, pontuam Ciolac; Guimarães (2004) a prática regular de Exercícios Físicos, contando com uma duração mínima de 30 minutos, de preferência que sejam diários, distribuídos em exercícios aeróbicos e anaeróbicos, são condutas de extrema importância para o equilíbrio energético, diminuindo assim tanto o risco relacionado aos fatores de risco, ligados a doenças vasculares oclusivas, doença coronariana, diabetes mellitus e acidente vascular encefálico., reduzindo a pressão arterial, elevando o HDL-colesterol e auxiliando no controle glicêmico dos sujeitos, bem como melhorando a qualidade de vida de cada um deles.

Ávila (2004) ressalva o quanto faz-se extremamente importante que os indivíduos optem por um plano alimentar saudável para a redução do peso, prescrito por um profissional da área,

como por exemplo, um Educador Físico, onde ao estar associado as práticas regulares de Exercícios Físicos, são considerados como relevante escolha/adoção/opção na prevenção e tratamento de doenças crônicas ou cardiovasculares, pois muito poderá contribuir para o controle da obesidade, hiperglicemia ou do diabetes tipo II, na HAS (Hipertensão Arterial Sistêmica) e na dispilipidemia.

Ainda para Ávila (2004) a OMS (Organização Mundial de Saúde) frente a inúmeras pesquisas e estudos comprovou que a prática contínua, regular e diária de EF, estando em conformidade com uma alimentação balanceada, poderá provocar uma expressiva redução da circunferência abdominal, onde dessa forma, a gordura visceral melhora de maneira muito significativa a sensibilidade à insulina, diminuindo os níveis plasmáticos de Glicose, auxiliando na prevenção e retardando o aparecimento do Diabetes tipo 2.

Coelho; Burini (2009) ressaltam que com o crescente aumento da obesidade e do sobrepeso, onde muitas vezes estão relacionados aos novos e hábitos da agitação da vida moderna, vêm aumentando os números de indivíduos diagnosticados com a SM, onde dessa forma, torna-se de suma importância a prática regular de EF, tanto na prevenção quanto no tratamento da Síndrome Metabólica.

Frente a essas reflexões supracitadas acima, torna-se fundamental o papel do profissional de educação física, no processo de prevenção e controle da Síndrome Metabólica, evitando complicações como o agravamento de doenças cardiovasculares e/ou crônicas, onde será prescrito com vasto conhecimento, um programa de Exercícios tanto aeróbicos, quanto resistidos, que muito contribuirão para que os sujeitos tenham uma vida mais saudável (ÁVILA, 2004).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As Doenças cardiovasculares e as doenças crônicas são fatores de risco, que ao manifestar-se nos indivíduos, pode aumentar as chances deles desenvolverem algum tipo de doenças cardiovasculares como, por exemplo, o AVC (Acidente Vascular Cerebral) e/ou doenças crônicas, como o Diabetes tipo II, dentre tantas outras graves enfermidades que podem levar ao óbito (FLAUSINO et al., 2012).

Dessa forma, o papel dos exercícios físicos culminam em serem ferramentas de extrema importância, onde se recomenda que pelo menos trinta minutos de atividades aeróbicas regulares, diárias e contínuas, de preferência que esses exercícios sejam prescritos por um profissional do campo da Educação Física, a princípio poderá não promover uma significativa perda de peso, porém haverá a redução do tecido adiposo visceral, melhorando assim a homeostase da glicose, bem como o transporte de glicose e a ação da insulina na musculatura em exercício, e assim, outro

ponto positivo na prática regular de Exercícios Físicos, culmina na melhoria do perfil lipídico, aumentando dessa forma, os níveis de HDL-colesterol, bem como a diminuição dos níveis de triglicérides, auxiliando aos sujeitos uma melhoria significativa em sua qualidade de vida.

Assim, após a realização desse estudo pode-se concluir a importância que os sujeitos optem por hábitos saudáveis, aos quais compõem uma alimentação balanceada e adequada, o a perda de peso, o rompimento com o sedentarismo, e a prática regular de exercícios físicos, são importantes condutas básicas que os indivíduos devem adotar, tanto para a prevenção, quanto para o tratamento de diversas doenças.

Pode-se observar através dos estudos apresentados que em média, quanto mais ativa a pessoa é, melhor sua qualidade de vida. Além disso, dentre as diferenças na qualidade de vida das pessoas que praticam atividades físicas comparadas com as que não praticam, não estão apenas os aspectos de saúde física, mas também aspectos psicológicos e cognitivos. Estes resultados servem de estímulo a profissionais de diferentes áreas para incentivarem e apoiarem a definição de rotinas de atividades físicas para seus pacientes.

REFERÊNCIAS

ÁVILA, Adriana Lúcia Van-Erven. **Tratamento não-farmacológico da síndrome metabólica: abordagem do nutricionista.** Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo - São Paulo, SP; v.14, n.4, 2004.

CAETANO, L. M. **O Idoso e a Atividade Física.** Horizonte: Revista de Educação Física e desporto, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.

CASPERSEN, Carl J. et al. **Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research.** *Public Health Reports.* March-April 1985, Vol. 100, n. 2, p. 126-131. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>>. Acesso em: 23 de Out. 2020.

CIOLAC, Emmanuel Gomes. GUIMARÃES, Veiga Guimarães. **Exercício físico e síndrome metabólica.** Ver. Bras Med Esporte _ Vol. 10, Nº 4 – Jul/Ago, 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n4/22048>>. Acesso em: 20 de Out. 2020.

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional.** Rev. de Nutrição. p. 937-946, 2009.

FARIAS JÚNIOR, J. C; NAHAS, M. V; BARROS, M. V. G; LOCH, M. R; OLIVEIRA, E. S. A; DE BEM, M. F. L; LOPES, A. S. **Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados.** Rev. Panam Salud Publica/Pan Am, J Public Health 25(4):344–52, 2009.

FLAUSINO, N. H; NOCE, F; MELLO, M. T; FERREIRA, R. M; PENNA, E. P; COSTA, V. T. **Estilo de Vida de Adolescente de uma Escola Pública e de uma Particular.** Rev. Min. Educ. Fís. Viçosa. Edição Especial. Nº1. P.491-500, 2012.

FILHO, Isaias Batista et al., **Atividade Física e Seus Benefícios à Saúde**. Revista INESUL. 2011. Disponível em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf>. Acesso em: 20 de Out. 2020.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. - São Paulo: Atlas, 2008.

GUEDES, D. P.; NETO, J. T. M.; GERMANO, J. M.; LOPES, V.; SILVA, A. J. R. M. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram**. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, N° 2 – Mar/Abr, 2012.

OLIVEIRA, F. A. Os **benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão literária**. Educação Física em Revista. V.5 n.1 jan/fev/mar/abr – 2011. Disponível em: <<file:///C:/Users/user/Downloads/1976-7176-1-PB.pdf>>. Acesso em: 21 de Out. 2020.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. **Qualidade de Vida, Atividade Física e Saúde: Relações na Busca de uma Vida Melhor**. Cap. 12. 2005. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/ambiente_cap12.pdf>. Acesso em: 25 de Out. 2020.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

MEDINA, Fábio. **Você sabe a diferença entre atividade física e exercício físico?** Disponível em: <<http://www.fabiomedina.com.br/fabio-medina-assessoria-esportiva/170-voce-sabe-a-diferen%C3%A7a-entre-atividade-f%C3%ADsica-e-exerc%C3%ADcio-f%C3%ADsico>>. Acesso em: 23 de Out. 2020.

MESQUITA, Eloisa da Silva. **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: percepção de idosos da cidade de Castelo do Piauí dos benefícios da atividade física**. Trabalho de Conclusão de Curso. CASTELO DO PIAUÍ – PI. 2018. Disponível em: <<http://www.famep.com.br/novo/famep/producao-cientifica/graduacao/educacao-fisica/12-a-importancia-da-atividade-fisica-na-terceiridade---percepcao-de-idosos-da-cidade-de-castelo-do-piaui-dos-beneficios-da-atividade-fisica.pdf>>. Acesso em: 22 de Out. 2020.

SANTOS, André Henrique Bassetti Salles Dos. **IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: Perspectiva Social e Psicológica**. Curitiba. 2005. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/46915/MONOGRAFIA%20ANDRE%20HENRIQUE%20BASSETTI%20SALLES%20DOS%20SANTOS.pdf?sequence=1&isAllowed=>>>. Acesso em: 22 de Out. 2020.

VARELLA, Antônio Dráuzio. **Síndrome Metabólica**. Biblioteca Virtual em Saúde. Min. Da Saúde. Brasília. 2017. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2610-sindrome-metabolica>>. Acesso em: 19 de Out. 2020.

VASCONCELOS, F. V. A.. et al. **Exercício físico e síndrome metabólica**. Revista HUPE, Rio de Janeiro, 2013;12(4):78-88 doi:10.12957/rhupe.2013.8715. Disponível em: <<file:///C:/Users/Victor/Downloads/8715-42160-1-PB.pdf>>. Acesso em: 10 de Jul. de 2020.