









ARTIGO RELATO DE EXPERIÊNCIA

CAPOTERAPIA COMO PRÁTICA COMUNITÁRIA PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

CAPOTHERAPY AS A COMMUNITY PRACTICE FOR HEALTHY AGING

LA CAPOTERAPIA COMO PRÁCTICA COMUNITARIA PARA EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Ianny Ferreira Raiol<sup>1</sup>, Fernando Conceição de Lima<sup>2</sup>, Adely Cristine Sales Campos<sup>2</sup>, Layse Botelho Rodrigues<sup>2</sup>,  
Dayara de Nazaré Rosa de Carvalho<sup>2</sup>, Viviane Ferraz Ferreira Aguiar<sup>2</sup>

RESUMO







**Objetivo:** relatar a experiência de acadêmicos do Curso de Enfermagem quanto à relação capoterapia e o envelhecimento saudável dos idosos. **Método:** trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, em uma Unidade Municipal de Saúde. Executou-se a atividade em três momentos: visita técnica à unidade; roda de conversa, dinâmica de sentimentos e avaliação do perímetro da panturrilha e uma enquete. Construiu-se, a partir do IRAMUTEQ, um *corpus* textual submetido à análise de similitude. **Resultados:** obtiveram-se, na identificação, as coerências entre as palavras e as indicações da conexidade dos seguintes termos: idoso; atividade; capoterapia; autonomia; grupo; melhor; muscular e vida. Observou-se que, de acordo com a árvore de coocorrência, os resultados mostram que a capoterapia influencia a qualidade de vida do idoso por melhorar a capacidade funcional e promover a autonomia. **Conclusão:** conclui-se que o resultado permitiu identificar que há relação entre a capoterapia e o envelhecimento saudável do idoso. Entende-se que as práticas integrativas e complementares amenizam as perdas biológicas, psicológicas e sociais ocorridas no processo do envelhecimento, utilizando o corpo e a música como uma forma de relacionamento individual e social. **Descritores:** Envelhecimento Saudável; Idoso; Práticas Integrativas e Complementares; Atividade Física; Independência; Autonomia.

ABSTRACT

**Objective:** to report the experience of undergraduate nursing students regarding the relationship between capotherapy and healthy aging of the elderly. **Method:** this is a descriptive study, like experience report, in a Municipal Health Unit. The activity was performed in three moments: technical visit to the unit; conversation wheel, feeling dynamics and calf girth assessment, and a poll. From the IRAMUTEQ, a textual corpus was submitted to similarity analysis. **Results:** the identification of coherence between words and indications of the following terms: elderly; activity; capotherapy; autonomy; group; best; muscle and life. According to the co-occurrence tree, the results show that capotherapy influences the quality of life of the elderly by improving functional capacity and promoting autonomy. **Conclusion:** it is concluded that the result allowed to identify that there is a relationship between the capotherapy and the healthy aging of the elderly. It is understood that the integrative and complementary practices mitigate the biological, psychological and social losses that occurred in the aging process, using the body and music as a form of individual and social relationship. **Descriptors:** Healthy Aging; Old Man; Integrative and Complementary Practices; Physical Activity; Independence; Autonomy.

RESUMEN

**Objetivo:** informar sobre la experiencia de los estudiantes de Enfermería con respecto a la relación entre la capoterapia y el envejecimiento saludable de los ancianos. **Método:** estudio descriptivo, como informe de experiencia, en una Unidad Municipal de Salud, la actividad se realizó en tres momentos: visita técnica a la unidad; rueda de conversación, dinámica de los sentimientos y evaluación de la circunferencia de la pantorrilla y una encuesta. Se construyó, a través del IRAMUTEQ, un *corpus* textual para análisis de similitud. **Resultados:** identificación de coherencia entre palabras e indicaciones de los siguientes términos: ancianos; actividad capoterapia; autonomía; grupo; mejor; muscular y vida. Según el árbol de concurrencia, los resultados muestran que la capoterapia influye en la calidad de vida de los ancianos al mejorar la capacidad funcional y promover la autonomía. **Conclusión:** se puede concluir que el resultado nos permitió identificar que existe una relación entre la capoterapia y el envejecimiento saludable de los ancianos. Se entiende que las prácticas integradoras y complementarias mitigan las pérdidas biológicas, psicológicas y sociales que ocurrieron en el proceso de envejecimiento, utilizando el cuerpo y la música como una forma de relación individual y social. **Descriptor:** Envejecimiento Saludable; Ciudadano Mayor; Prácticas Integradoras y Complementarias; Actividad Física; Independencia; Autonomía.

<sup>1,2,3,4</sup>Centro Universitário Metropolitano da Amazônia/UNIFAMAZ. Belém (PA), Brasil. <sup>1</sup><https://orcid.org/0000-0002-7776-723X>  
<sup>2</sup><https://orcid.org/0000-0002-9418-3711> <sup>3</sup><https://orcid.org/0000-0001-9528-3397> <sup>4</sup><https://orcid.org/0000-0001-5934-1588> <sup>5</sup>Faculdade Paraense de Ensino/FAPEN. Belém (PA), Brasil. <sup>5</sup><https://orcid.org/0000-0001-8569-3392> <sup>6</sup>Universidade Federal da Pará/UFPA. Belém (PA), Brasil. <sup>6</sup><https://orcid.org/0000-0003-3025-1065>

Como citar este artigo

Raiol IF, Lima FC de, Campos ACS, Rodrigues LB, Carvalho DNR de, Aguiar VFF. Capoterapia como prática comunitária para o envelhecimento saudável. Rev enferm UFPE on line. 2020;14:e243178 DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.243178>

## INTRODUÇÃO

Destaca-se que, de acordo com o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a população de idosos no Brasil subiu de 25 milhões para 30 milhões, nos períodos de 2012 a 2017, fato que se deve ao crescimento e melhoria na expectativa de vida.<sup>1</sup> Entende-se o envelhecimento como um processo fisiológico, abrangendo mudanças no funcionamento dos órgãos, tecidos e células, gerando a diminuição das capacidades funcionais, a alteração de força, resistência e flexibilidade e ocasionando uma progressiva redução da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente.<sup>2</sup>

Sabe-se que, por meio de atividades alternativas, a qualidade de vida e a capacidade física podem ser melhoradas, permitindo um envelhecimento saudável, bem-sucedido e ativo.<sup>3</sup> Publicou-se, em 2006, a Portaria GM/MS nº. 971, dispondo a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), que discorre sobre as abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde.<sup>4</sup> Ressalta-se que, atualmente, mais de 29 práticas constituem a PNPIC, instituída em 2006 e atualizada em 2018, e uma das que vem crescendo é a capoterapia.<sup>5</sup>

Acrescenta-se que a capoterapia é uma vertente da capoeira e vem contribuindo cada vez mais para minimizar o processo de envelhecimento. Acredita-se que traz benefícios por meio da dança e da musicalidade, proporcionando descontração e resgatando a memória do folclore nacional. Aponta-se que, como uma atividade de socialização, o idoso que realiza a capoterapia apresenta a melhora da coordenação motora, força muscular e autoestima e sofre a diminuição de sintomas depressivos.<sup>6</sup>

Pontua-se que os profissionais de saúde têm a responsabilidade de identificar e minimizar, por meio do acolhimento, os fatores de risco que interferem na qualidade de vida dos idosos, implementando, assim, ações direcionadas à promoção da saúde que promovam a melhoria na qualidade de vida e tragam benefícios biopsicossociais. Aponta-se o trabalho interdisciplinar como essencial, pois permite traçar um plano de cuidado para esse idoso.<sup>7</sup> Justifica-se, assim, este estudo, em virtude da necessidade do conhecimento e da realização de práticas alternativas para o idoso. Percebeu-se, nos campos de prática, que não há esse tipo de atividade.

## OBJETIVO

- Relatar a experiência de acadêmicos do Curso de Enfermagem quanto à relação capoterapia e o envelhecimento saudável dos idosos.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, realizado por acadêmicos do Curso de Enfermagem do sexto semestre de uma instituição de ensino superior (IES) privada, localizada no município de Belém (PA), Brasil, no mês de agosto de 2019.

Apresenta-se a escolha do tema a partir da vivência com o processo de formação nas aulas de Enfermagem na Atenção à Saúde do Idoso e nas discussões sobre a utilização de práticas integrativas e complementares (PICs) como ação efetiva que favorece o envelhecimento ativo e saudável. Buscou-se, na literatura, por estudos bibliográficos que oferecessem o embasamento científico a respeito do tema e que abordassem a utilização das PICs voltadas para a saúde do idoso.

Destaca-se que os achados alcançados permitiram, aos acadêmicos, um melhor embasamento para definir o problema de pesquisa a ser estudado e a definição da metodologia que melhor se adequava para responder ao objetivo proposto. Adotou-se, assim, como problema de pesquisa, a utilização das terapias comunitárias como prática para o envelhecimento saudável.

Determinou-se que o público-alvo deste estudo fosse composto por 20 idosos participantes das atividades do Programa Saúde do Idoso, desenvolvido pela Unidade Municipal de Saúde (UMS), localizada no Distrito Administrativo do Entroncamento (DAENT), no município de Belém (PA).

Dividiu-se a atividade em três momentos principais: I - Realização da visita técnica à unidade de saúde para realizar a aproximação aos gestores, profissionais, idosos e membros do grupo de capoterapia, para conhecer a realidade do local e se familiarizar com as atividades desenvolvidas no programa e, então, melhor definir a metodologia da ação que seria utilizada junto aos idosos; II - Realização de uma roda de conversa, uma dinâmica de sentimentos e a avaliação do perímetro da panturrilha, destacando-se as perguntas que nortearam a dinâmica - "Como você se sentia antes de realizar a capoterapia?" e "Como se sente hoje realizando a capoterapia?" - e III - Realização de uma enquete com nove perguntas construídas a partir da observação que se fez durante a visita técnica e estabelecidas de forma didática e estratégica.

Aplicaram-se as perguntas referentes ao terceiro momento: "Você considera que houve uma diminuição do peso corporal?"; "Você considera que, depois da capoterapia, ficou mais elétrico?"; "Você teve diminuição na pressão arterial [para os hipertensos]?"; "Houve uma diminuição de insulina [para os diabéticos]?"; "Você acha que ganhou força muscular, flexibilidade ou massa muscular?"; "Você

apresentou melhora na autoestima?"; "Houve uma diminuição no estresse e ansiedade?"; "Melhorou a socialização/relacionamento?" e "Houve uma melhora na memória?".

Desenvolveu-se um processo interpretativo da PIC na busca do embasamento nas falas e vivências dos idosos, que se deu a partir da avaliação e valorização observadas durante a atividade sobre capoterapia. Proporcionou-se, com a realização da PIC, aos participantes, um ambiente confortável, com liberdade e de confiança, para que os idosos pudessem expor as suas vivências e percepções sobre a prática da capoterapia.

Elaborou-se, a partir da interpretação e percepção das falas dos idosos, uma categorização dos resultados, permitindo, assim, a construção de um *corpus* textual, no qual foram verificadas as vivências positivas e benéficas da capoterapia. Submeteu-se o *corpus* textual à análise de similitude no software IRAMUTEQ (*Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires*).

Criou-se a árvore de similitude, que permite a organização da estrutura dos relatos, para a melhor visualização da conexidade entre as palavras, identificando as palavras com maior frequência e coocorrência no *corpus*, denominadas itens lexicais centrais, e, também, as palavras próximas a esses itens, denominadas itens lexicais periféricos.<sup>8</sup>

## RESULTADOS

Evidenciou-se que a capoterapia permite a organização de uma grande roda em que os participantes, lado a lado, fazem os movimentos indicados pelo professor ao som de pandeiro e cantigas de roda usadas na capoeira, viabilizando a utilização de várias dinâmicas em que os alunos trabalham a expressão corporal, articulações, musicalidade, relações interpessoais e o afeto, entre outras habilidades.

Destacam-se os efeitos benéficos desta terapia como prática comunitária, levando em consideração as particularidades, potencialidades e dificuldades de cada indivíduo, atuando na perspectiva de promover um envelhecimento com maior qualidade de vida, independência e autonomia.

Percebeu-se que a capoterapia, inserida nas PICs, proporciona a redução na gordura corporal, o aumento da força muscular, a diminuição da pressão arterial, a melhora da sensibilidade dos níveis de insulina, a melhora da autoestima e da imagem corporal, a diminuição do estresse e da ansiedade, a melhora das sensações de insônia e tensão muscular, a socialização, diminuindo sintomas da depressão, e a melhora das atividades diárias, o que demonstra a necessidade de se atuar na perspectiva de atender, de forma integral e resolutiva, às demandas da pessoa idosa.

Enfatiza-se que, durante a roda de conversa, os idosos elencaram a palavra “patologia” como a expressão que mais os definia antes de realizar a atividade, porém, destacaram a melhora e o alívio dos sintomas com a prática da capoterapia. Percebeu-se que a expressão “qualidade de vida” foi frequentemente citada pelos usuários cadastrados no programa como algo benéfico que aconteceu após o início da terapia comunitária.

Salienta-se, a partir da percepção dos pesquisadores, a criação de um *corpus* textual único, por meio da interpretação do que se foi observado, com base na frequência e associação entre as palavras, como pode ser observado na figura 1. Registra-se que tal fato foi comprovado por meio da árvore de similitude, a partir dos elementos mais importantes da vivência com os idosos no encontro realizado.

Figura 1. Árvore de similitude - percepção dos pesquisadores sobre elementos mais importantes da fala dos idosos. Belém (PA), Brasil, 2019.



Figura 1. Árvore de similitude - percepção dos pesquisadores sobre elementos mais importantes da fala dos idosos. Belém (PA), Brasil, 2019.

Detalha-se que esse tipo de análise permite a visualização da conexidade entre as palavras e identifica os termos com maior frequência e ocorrência no *corpus*. Obtiveram-se, assim, na identificação das coocorrências entre as palavras e indicações da conexidade, os seguintes termos: idoso; atividade; capoterapia; autonomia; grupo; melhor; muscular e vida. Observou-se que, de acordo com a árvore de coocorrência, os resultados mostram que a capoterapia influencia a qualidade de vida do idoso, por melhorar a capacidade funcional e promover a autonomia.

## DISCUSSÃO

Define-se a capoterapia como uma modalidade lúdica, por meio da formação de grupos, espontaneidade, criatividade e brincadeiras como partes inerentes da existência, sendo os movimentos adaptados a partir da gestualidade da capoeira. Descreve-se que os elementos capoeirísticos utilizados para se compor a capoterapia envolvem a ginga, noções básicas da esquivada, cânticos de capoeira e roda. Observa-se a ausência de saltos e golpes mais contundentes, porém, o ritmo e a intensidade devem ser adequados para a prática com idosos.<sup>9</sup>

Constata-se que as terapias alternativas são formas de prevenir o adoecimento e as suas complicações, contribuindo para o envelhecimento ativo e tornando o paciente participativo na sociedade, demonstrando autonomia sobre a própria velhice.<sup>5</sup>

Entende-se que as práticas comunitárias influenciam positivamente as atividades físicas em grupo e, se realizadas de forma regular, constituem um fator importante para o envelhecimento saudável e ativo, além de serem consideradas um modelo alternativo na promoção de saúde e prevenção de agravos que favorece a socialização, beneficia a saúde e incentiva a adoção de medidas que melhoram a qualidade de vida.<sup>10</sup>

Enfatiza-se que, durante as PICs de capoterapia, foi observado, por meio da avaliação dos dados antropométricos, como o perímetro da panturrilha, que esses idosos apresentam uma boa capacidade funcional e musculatura. Sabe-se que a realização de atividades que envolvem maior intensidade física contribui para a melhora da condição física de quem pratica e para o aumento da força muscular, que pode estar associada às variáveis de incapacidade, capacidade, dependência ou independência dos indivíduos idosos.<sup>11</sup>

Aponta-se que o perímetro da panturrilha é uma avaliação que pode ser utilizada para verificar a massa muscular, sendo que valores inferiores a 31 cm são indicativos de redução da massa muscular e estão associados a um maior

risco de quedas, diminuição da força muscular e dependência funcional.<sup>12</sup>

Nota-se que a participação em grupos de terapia ajuda na promoção da saúde, contribuindo substancialmente para a adoção de práticas saudáveis e estimulando o processo do autocuidado e autonomia da pessoa idosa, além de influenciar, de forma benéfica, a autoestima e a qualidade de vida, por meio da inserção social, que constrói vínculos e espaços de convívio em grupo no qual se criam estratégias de enfrentamento de problemas, impulsionando o envelhecimento saudável e ativo.<sup>13</sup>

Evidenciou-se que, com a capoterapia, mais de metade dos idosos relatou a perda de gordura ponderal e o aumento na potência aeróbica. Avalia-se que o exercício físico favorece o aumento da rigidez muscular e a diminuição do percentual de gordura, destacando-se por permitir que o praticante experimente uma sensação de leveza e alegria durante os movimentos, sendo um importante componente de distração.<sup>11</sup>

Ressalta-se que, à medida que os idosos apresentam ganho de força muscular, principalmente, dos membros inferiores, ocorre, também, o aumento da velocidade da marcha e a consequente independência funcional.<sup>14</sup>

Salienta-se que as terapias realizadas pelo idoso, como a capoterapia, apontam para o melhor controle de patologias crônicas, como a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e o Diabetes Mellitus (DM).<sup>15</sup> Considera-se que os pacientes com HAS e que realizam exercício físico reduzem os níveis de pressão arterial (PA), fazendo com que essa prática seja uma importante aliada no tratamento desta enfermidade. Sabe-se, assim, que o hábito de vida saudável, associado à prática de exercício físico e à alimentação adequada e equilibrada, é um fator necessário para o tratamento da diabetes.<sup>16</sup>

Entende-se que o aumento da força e massa muscular e a flexibilidade estão intimamente relacionados à capacidade do idoso em realizar tarefas diárias e refletem as condições de saúde do idoso, pois a presença do declínio funcional é um indicador de fragilidade, dependência, perda da autonomia e institucionalização.<sup>17</sup>

Acredita-se que, além da melhora na capacidade funcional do idoso, a terapia colabora com o aspecto psicológico, já que influencia a autoestima e o gosto de cuidar da sua aparência, promovendo a redução do estresse e da ansiedade.<sup>2</sup> Percebe-se que as PICs possibilitam que o indivíduo se sinta livre, amado e capaz de tomar iniciativas.<sup>18</sup>

Verifica-se que a capoterapia promove, para o idoso, a socialização e interação, reduzindo, assim, problemas psicológicos comuns nesta faixa etária.<sup>10</sup> Enfatizam-se as atividades físicas como ações que contribuem para o desenvolvimento do

bem-estar, convívio social, troca de experiências, divertimento e descontração, proporcionando, ainda, a diminuição do sentimento de incapacidade e solidão.<sup>19</sup> Aponta-se que as atividades realizadas na terapia fazem com que haja um estímulo cognitivo do idoso, devido à utilização da música, às suas canções e ao canto, possibilitando que o praticante exercite o seu corpo com espontaneidade e prazer.<sup>20</sup>

Acredita-se que a implantação das PICs no Sistema Único de Saúde (SUS) se justifica pela multiculturalidade do Brasil, onde o SUS se pauta nos princípios de integralidade e cuidado universal. Ressaltam-se o fácil acesso e o baixo custo da inserção dessas práticas. Nota-se que desafios, como a dificuldade na formação e qualificação de profissionais, o monitoramento e avaliação dos serviços e o investimento para o desenvolvimento de processos e produtos, podem ser encontrados em relação à implementação no serviço.<sup>21</sup>

Sugere-se que as condições de fragilidade podem levar a um aumento da vulnerabilidade da pessoa idosa, haja vista que o processo de envelhecer é acompanhado por modificações no aspecto biopsicossocial. Reflete-se, nessa perspectiva, quanto à atuação dos profissionais na promoção da saúde, por meio de estratégias que fomentem um envelhecimento saudável e ativo com a participação do indivíduo em grupo, com autonomia e independência.<sup>22</sup>

## CONCLUSÃO

Conclui-se que o resultado encontrado permitiu identificar que há uma relação entre a capoterapia e o envelhecimento saudável para o idoso. Destaca-se que as práticas integrativas e complementares podem amenizar as perdas biológicas, psicológicas e sociais ocorridas no processo do envelhecimento, utilizando o corpo e a música como uma nova forma de relacionamento individual e social. Consideram-se tais atividades como fundamentais para os idosos, pois promovem a melhora da autoestima, alívio da dor, controle da hipertensão arterial, aumento do equilíbrio, disposição, convívio social, fortalecimento das estruturas ósseas e musculares e redução do consumo medicamentoso.

Considera-se que é de suma importância que o enfermeiro e outros profissionais de saúde desenvolvam ações e políticas no sentido de permitir uma ampliação na realização das PICs, principalmente, inseridas na atenção básica, como forma de promoção e educação em saúde, além de combate e controle das enfermidades.

## REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde (BR), Instituto Nacional do Câncer José Alencar Gomes da Silva. ABC do câncer abordagens básicas para o controle do

câncer [Internet]. 4th ed. Rio de Janeiro: INCA; 2018 [cited 2018 Aug 10]. Available from: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/abc-do-cancer-abordagens-basicas-para-o-controle-do-cancer>

2. Azevedo ACB, Câmara ICP, Gois SRF, Benito LAO. Benefícios das Práticas Alternativas Integrativas e Complementares na Qualidade de Vida da Pessoa Idosa. Acta Ciênc Saúde [Internet]. 2015 [cited 2019 Sept 08]; 04(01):43-59. Available from: <http://www2.ls.edu.br/actacs/index.php/ACTA/article/view/94/87>

3. Mallmann DG, Neto Galindo NM, Sousa JC, Vasconcelos EMR. Health education as the main alternative to promote the health of the elderly. Ciência Saúde Colet. 2015 June; 20(6):1763-72. DOI: [10.1590/1413-81232015206.02382014](https://doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014)

4. Cazarin G, Lima SFF, Benevides IA. Evaluation of the policy of integrative and complementary practices of recifepe municipality evaluabilidade de política de la municipalidad de Recife-PE. J Manag Prim Heal Care. 2017; 8(2): 203-15. DOI: [10.14295/jmphc.v8i2.527](https://doi.org/10.14295/jmphc.v8i2.527)

5. Almeida CAPL, Silva AFF, Silveira Neto LN, Rodrigues TS, Carvalho HEF, Sousa BSA. The Capoterapia as a Means of Social Inclusion for Elderly People. J Res Fundam Care Online. 2019 Apr/July;11(3):582-7. DOI: [10.9789/2175-5361.2019.v11i3.582-587](https://doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i3.582-587)

6. Andrade ABCA, Ferreira AA, Aguiar MJG. Knowledge of the elderly about the signs and symptoms of depression. Saúde Redes. 2016; 2(2):157-66. DOI: [10.18310/2446-4813.2016v2n2p157-166](https://doi.org/10.18310/2446-4813.2016v2n2p157-166)

7. Gontijo MBA, Nunes MF. Integrative and complementary practices: knowledge and professional credibility of the public health service. Trab Educ Saúde. 2017 Jan/Apr; 15(01):301-20. DOI: [10.1590/1981-7746-sol00040](https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00040)

8. Rocha GP, Oliveira MCF, Ávila LBB, Longo GZ, Cotta RMM, Araújo RMA. Conditioning factors for exclusive breastfeeding from the mother's perspective. Cad Saúde Pública. 2018 Sept;34(6):1-13. DOI: [10.1590/0102-311X00045217](https://doi.org/10.1590/0102-311X00045217)

9. Prazeres MMV, Mendes MT, Sousa IRC, Mazzocante RP, Maciel DG, Ribeiro C, et al. Capotherapy as leisure and ludic physical activity for elderly peoples: a perception of capotherapists. Licere [Internet]. 2016 Dec [cited 2019 Oct 04];19(4):320-40. Available from: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1362>

10. Pegorari MS, Dias FA, Santos NMF, Tavares DMS. Practice of physical activity among older of leisure in rural area: health conditions and quality of life. Rev Educ Fis UEM. 2015 Apr/June; 26(2):233-41. DOI: [10.4025/reveducfis.v26i2.25265](https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i2.25265)

11. Sousa FJD, Gonçalves LHT, Gamba MA. Functional capacity of the elderly cared by the family health program in Benevides, Brazil. Rev <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/index>

Cuid. 2018 May/Aug; 9(2):2135-44. DOI: [10.15649/cuidarte.v9i2.508](https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.508)

12. Pagotto V, Santos KF, Malaquias SG, Bachion MM, Silveira EA. Calf circumference: clinical validation for evaluation of muscle mass in the elderly. *Rev Bras Enferm.* 2018 Mar/Apr;71(2):322-8. DOI: [10.1590/0034-7167-2017-0121](https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0121)

13. Silva NA, Pedraza DF, Menezes TN. Physical performance and its association with anthropometric and body composition variables in the elderly. *Ciênc Saúde Colet.* 2015 Dec; 20(12):3723-32. DOI: [10.1590/1413-812320152012.01822015](https://doi.org/10.1590/1413-812320152012.01822015)

14. Oliveira, CP. Considerações sobre estado de saúde de pessoas da terceira idade com a aplicação de exercícios físicos dirigidos por profissionais da educação física [monography]. Ariquemes: Faculdade de Educação e Meio Ambiente; 2019.

15. Dacal MPO, Silva IS. Impacts of integrative and complementary practices on the health of chronic patients. *Saúde Debate.* 2018 July/Sept;42(118):724-35. DOI: [10.1590/0103-1104201811815](https://doi.org/10.1590/0103-1104201811815)

16. Cruz JF. Assistência de Enfermagem ao Idoso com Diabetes Mellitus [Internet] [dissertation]. Ariquemes: Faculdade de Educação e Meio Ambiente; 2017 [cited 2019 July 12]. Available from>

from:<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/1174>

17. Silva MAM, Paixão JTS, Silva YS, Lima GARA, Vasconcelos GFS, Rezende NS. A Importância da ginástica localizada: projeto de extensão no processo de envelhecimento. *Rev Longeviver* [Internet]. 2019 [cited 2019 Sept 10];1(4):55-60. Available from: <https://revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/download/806/865>

18. Roble OJ, Rodrigues LS, Lima KA. Logic of sensations in physical activity: a review of Brazilian gyms' discourses and their projection in contemporary society. *Saúde Soc.* 2015 Jan/Mar; 24(1):337-49. DOI: [10.1590/S0104-12902015000100026](https://doi.org/10.1590/S0104-12902015000100026)

19. Gonçalves AC, Castro EV, Santana RB, Gonçalves RS, Linhares SC. Socialization, corporal practices and the elderly. *Rev Corpo: Ciênc Artes* [Internet]. 2016 [cited 2019 Oct 11];6(1):49-59. Available from: <http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/docorpo/article/view/5360>

20. Prazeres, MMV. Capoterapia: a percepção dos idosos com relação à prática da capoterapia e seus benefícios biopsicossociais [Internet] [thesis]. Brasília: Univerdade Católica de Brasília; 2017 [cited 2019 Aug 15]. Available from: <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/tede/2016/2/MariaMarciaVianaPrazeresTese2017.pdf>

21. Reis BO, Esteves LR, Greco RM. Advances and challenges for the implementation of integrative and complementary practices in Brazil. *Rev APS.* 2018 July/Sept;21(3):355-64. DOI: [10.34019/1809-8363.2018.v21.16383](https://doi.org/10.34019/1809-8363.2018.v21.16383)

22. Valer DB, Bierhals CCBK, Aires M, Paskulin LMG. The significance of healthy aging for older persons who participated in health education groups. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2015 Oct/Dec; 18(4):809-19. DOI: [10.1590/1809-9823.2015.14042](https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14042)

#### Correspondência


Ianny Ferreira Raiol

E-mail: [raiolianny@hotmail.com](mailto:raiolianny@hotmail.com)

Submissão: 04/11/2019

Aceito: 17/12/2019

Copyright© 2019 Revista de Enfermagem UFPE on line/REUOL.

 Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob a Atribuição CC BY 4.0 [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), a qual permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original. É recomendada para maximizar a disseminação e uso dos materiais licenciados.

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/index>