

NÍVEL DE CONDICIONAMENTO FÍSICO DE ATLETAS MASTERS DE FUTEBOL AMADOR

LEVEL OF PHYSICAL CONDITIONING OF AMATEUR SOCCER MASTERS ATHLETES

Cátia Rodrigues dos Santos^{a*}, Stefany Neves de Paula^a, Miguel Antônio Rodrigues Oliveira^a, Cássia Rodrigues dos Santos^a, Taysa Cristina dos Santos^a

^a – Centro Universitário Goyazes. GO-060, KM 19 - 3184 - St. Laguna Park, 75393-365, Trindade- GO, Brasil. #Orcid: 0009-0005-0044-4845

*Correspondente: tataresmarias@hotmail.com

Resumo

Objetivo: Identificar o nível de condicionamento físico de atletas de futebol amador da categoria máster. **Material e Métodos:** Foi realizada uma pesquisa de caráter explicativo/exploratório através de um questionário aplicado aos atletas másters praticantes de futebol amador. **Resultados:** Os resultados apontaram apesar de não haver um treinamento específico para a prática de futebol dentre os pesquisados, o indivíduo, atleta máster, por efetuar atividades físicas em outras modalidades, se considera com bom nível de condicionamento para praticar o esporte do futebol amador como lazer. **Conclusão:** Conclui-se que os atletas se consideram condicionados para a prática do futebol amador na categoria máster, porém viu-se a necessidade de se fazer mais estudos voltados ao tema para se obter melhores resultados.

Palavras-chave: Atletas Master. Condicionamento Físico. Futebol Amador.

Abstract

Objective: the aim of this study was to identify the level of physical fitness of amateur soccer players in the masters category. **Material and Methods:** an explanatory/exploratory study was carried out using a questionnaire applied to masters athletes practicing amateur soccer. **Results:** showed that although there was no specific training for practicing soccer among those surveyed, the individual masters athlete, because he performs physical activities in other modalities, considers himself to have a good level of conditioning to practice the sport of amateur soccer as leisure. **Conclusion:** we conclude that the athletes consider themselves to be conditioned for practicing amateur soccer in the master category, but there is a need for more studies on the subject in order to obtain better results.

Keywords: Master Athletes. Physical Conditioning. Amateur Football.



Introdução

O esporte em suas diversas modalidades tem se tornado um espaço de pesquisa muito relevante e utilizado pelas ciências sociais, especialmente pelo papel que ocupa na socialização das pessoas. Mas afinal, o que é esporte? Para Barbanti (2006, pág. 57) esporte é: “Uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos”.

Buscando uma definição mais concreta, vê – se que esporte está caracterizado na Lei 14.597/ 23 no seu artigo 1º inciso 1º, como toda forma de atividade predominantemente física que, de modo informal ou organizado, tenha por objetivo a prática de atividades recreativas, a promoção da saúde, o alto rendimento esportivo ou o entretenimento (BRASIL, 2023)

Ao analisar a complexidade do significado de esporte em todo o seu contexto, vê-se o esporte como um fenômeno sociocultural nas suas diversidades, como afirma Marques (2015), definindo esporte como um fenômeno sociocultural presente na sociedade globalizada, que sofre influência de sua diversidade cultural, ao mesmo passo que contribui para a disseminação de formas de conhecimento, expressão e interação que buscam ser universais.

O esporte pode ser utilizado como em todo o seu contexto como ferramenta de interação, socialização e promoção da saúde, visto que poderá ser tratado no meio recreativo, educativo e competitivo. Neste contexto os praticantes de esportes são caracterizados como atletas profissionais e não profissionais diferenciados na Lei nº 9.615/98, quem em seu artigo 3º incisos I e II do parágrafo único cita que o atleta profissional seria aquele caracterizado por receber remuneração pactuada transcrita em contrato formal de trabalho firmado entre atleta e entidade contratante, e o atleta não profissional sendo caracterizado pelo fato de praticar qualquer modalidade esportiva por escolha pessoal, inexistindo contrato de trabalho firmado, porém podendo receber incentivos como: prêmios, patrocínios e materiais (BRASIL, 1998).

Entende-se como relação de emprego, a existência de contrato de trabalho formal, caracterizando dessa forma um atleta profissional, caso contrário, não havendo vínculo contratual empregatício, passa-se a ser um atleta não profissional, conforme inclusive é corroborado pelo artigo 28 da Lei 9615/98, isto é, com o fato de não haver contrato formal de trabalho, registrado na respectiva federação ou confederação impede o reconhecimento do atleta profissional, nos termos legais. (BRASIL, 1998).

Há uma ampla possibilidade para definir o esporte, no qual prevalecem categorias analíticas que implicam codificações formais, substituição de impulsos e diversos campos em perspectiva. Da antiguidade grega ao século atual, o desporto implica formas de canalização cultural, formas de diálogo social, representações ideológicas e desenvolvimento econômico, contribuindo significativamente na organização e reprodução das sociedades (ÁLVAREZ; BERTA, *et al.*, 2014).

A metodologia tradicionalista usada por professores ou treinadores é uma das causas fundamentais pelas quais os atletas das instituições educativas não desenvolvem seu potencial físico de forma adequada e ideal para atuar nos diferentes torneios em que o núcleo educativo, através da utilização de uma metodologia tradicional causa deserção e pouco interesse em fazer parte das seleções da instituição ao constatar que devido ao grau de preparação inadequado, os atletas não conseguem obter as conquistas que atraem de acordo com sua idade e categoria (BALBINOTTI *et al.*, 2015).

A maneira mais eficaz para os atletas aprenderem e desenvolverem física e intelectualmente é por meio de práticas inovadoras, no qual o condicionamento físico é integrado e busca desenvolver o potencial, aumentando o desempenho a partir de práticas em espaços reduzidos por meio de buscar desenvolver as capacidades físicas necessárias (BRITO; MENDONÇA, 2012).

O uso de um plano de trabalho ruim causa um desenvolvimento negativo durante a explicação teórica e prática, já que atualmente o grupo de trabalho, seja estudante ou atleta amador, facilmente perceberá que o professor ou formador procura improvisar o seu trabalho o que torna por ter uma ordem hierárquica de trabalho e ação por atletas e alunos não ter maior interesse em integrar uma seleção de alunos e vem à deserção do grupo e, portanto, os objetivos propostos não serão alcançados (BRITO; MENDONÇA, 2012).

Os atletas *master*, normalmente definidos como aqueles com mais de 40 anos, muitas vezes têm maiores desafios em relação aos mais jovens quando se trata de manter a consistência nos treinamentos e períodos de recuperação adequados (SIMÕES *et al.*, 2017, apud GUTTI, 2022). Notadamente atletas máster que praticaram suas modalidades ao longo da vida apresentaram envelhecimento biológico atenuado (SOUZA *et al.*, 2018 apud GUTTIN, 2022)

Tanaka (2017) concorda que os atletas máster desafiam o estereótipo da velhice em declínio, e que estão cada vez mais presentes nas competições estadunidenses. E que estes atletas apresentam níveis superiores em diversos fatores: funções físicas, saúde vascular,

resiliência, funções cognitivas e psicológicas e perspectiva de vida. Ainda buscam vencer limitações, buscando seus recordes e conquistas pessoais, e que neste desenvolvimento estão com melhores desempenhos atléticos, se aproximando de atletas mais jovens.

A partir dessas observações, e com a significativa quantidade de atletas másters que praticam futebol amador, o interesse em realizar este trabalho surgiu da observação da falta de mecanismos de treinamento do condicionamento físico de atletas de futebol amador. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi identificar o nível de treinamento e condicionamento físico dos atletas amadores de futebol na categoria *master*.

Material e Métodos

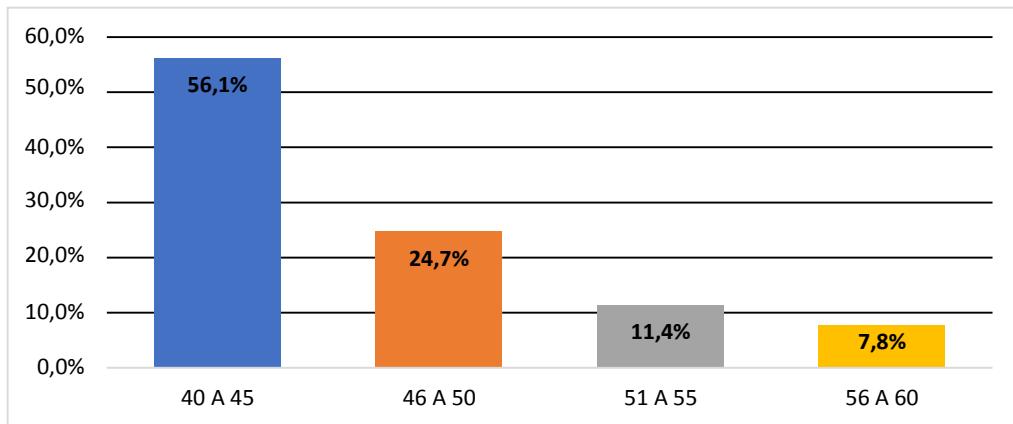
A presente pesquisa busca abordar tópicos importantes contidos na literatura referente ao tema, futebol, condicionamento físico, atleta *master*, baseado pela reflexão proveniente do referencial bibliográfico apresentado como elemento dinamizador e articulador do discurso construído na temática. Portanto, a presente pesquisa deverá estabelecer uma junção entre o referencial teórico estudado e a realidade investigada. A característica desta pesquisa é de caráter descritivo e exploratório, tendo como instrumentos metodológicos livros, revistas, sites e artigos científicos, que tenham temas como condicionamento físico, futebol, prática de atividade física.

Para a realização deste projeto, o mesmo foi previamente aprovado pelo comitê de ética institucional conforme parecer CAAE: 70610123.5.0000.9067. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo I), e foi aplicado um questionário, via online, contendo 11 questões fechadas aplicadas à 169 pessoas do sexo masculino que praticam o futebol amador nos municípios de Trindade – Go, Goiânia – Go, Nazário – Go, Santa Barbara de Goiás – Go, Goianira – Go, Caturaí – Go, Inhumas – Go e Itauçu - Go com idades entre 40 a 60 anos. Os dados foram analisados conforme as características das variáveis e suas distribuições e transformados em gráficos para uma melhor visualização dos dados.

Resultados e Discussão

Para uma melhor compreensão e visualização os dados obtidos na pesquisa foram transformados em tabelas, é o que se segue.

Gráfico 01: Qual a sua idade?



Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa.

Dos entrevistados no grafico1, 56,1% possui idade média de 40 á 45 anos, em relação aos 24,7% que pertencem a idade média de 46 a 50 anos. Se somarmos 11,4% que possui idade média de 51 á 55 anos com idade média de 56 á 60 anos temos 19,2 percentual de pessoas.

Para iniciar qualquer tipo de atividade física é necessária realizar uma avaliação médica e alguns exames clínicos para avaliar as condições cardiovasculares (VIANA; JUNIOR, 2017). Existe uma relevância na discussão da importância, principalmente na categoria *master*, de se realizar avaliação médica prévia, antes de participarem de qualquer esporte.

Como afirma Carvalho *et al.* (1996), os riscos para a saúde, particularmente os de natureza cardiovascular, decorrentes do exercício físico moderado são extremamente baixos e podem tornar-se ainda mais reduzidos por avaliação pré-participação criteriosa, que permita prática orientada. Conforme as características da população a ser avaliada, os objetivos da atividade física e a disponibilidade de infraestrutura e de pessoal qualificado, a complexidade da avaliação pode variar desde a simples aplicação de questionários, até exames médicos e funcionais sofisticados. Indivíduos sintomáticos e/ou com importantes fatores de risco para doenças cardiovasculares, metabólicas, pulmonares e do sistema locomotor, que poderiam ser agravadas pela atividade física, exigem avaliação médica especializada, para definição objetiva de eventuais restrições e a prescrição correta de exercícios.

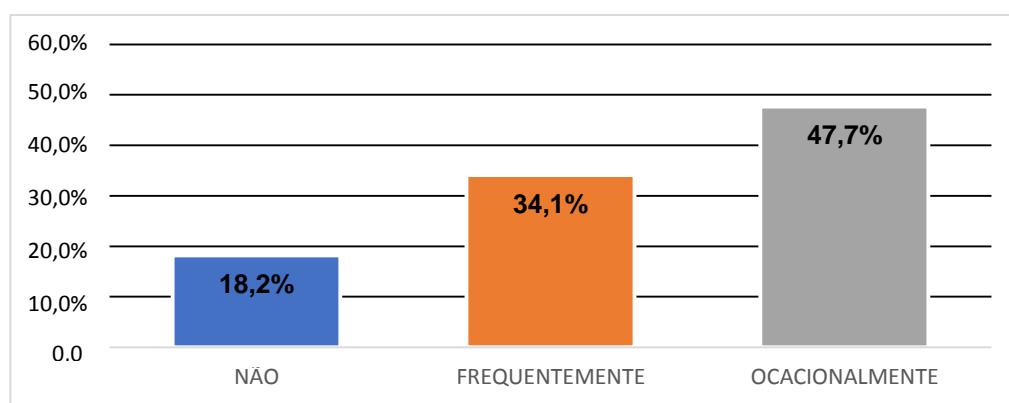
Com isso a avaliação médica prévia poderá identificar os riscos de uma pessoa praticar esporte, promovendo eventuais restrições à prática, fazendo com que o indivíduo procure fazer

a atividade física, ou participe de qualquer modalidade esportiva com o acompanhamento e prescrição correta das atividades que possa desenvolver durante a prática desses exercícios.

Neste contexto, a avaliação médica objetiva a análise das condições físicas do indivíduo, se o mesmo pode estar apto ou não a prática de atividades físicas, pois é neste momento de avaliação que o profissional da saúde investiga através de métodos e técnicas específicas com a finalidade de fornecer atestado de apto ou inapto para o indivíduo praticar atividade física seja ela esportiva ou não, limitando os riscos à saúde que venha o indivíduo a ter.

Assim, as avaliações pré-participação fornecem dados para identificação de condições de saúde que necessitam de atenção especial, como doenças cardiovasculares, metabólicas, pulmonares, renais, gravidez e lesões ortopédicas (ROSA; PROFICE, 2019). Os dados obtidos por meio dessas avaliações facilitam a aplicação da atividade física mais adequada e com maior segurança (NAHAS, 2006; THOMPSON *et al.*, 2013 apud ROSA; PROFICE, 2019).

Gráfico 2: Você faz avaliação médica?



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

Considerando o nível de respostas, de acordo aos entrevistados, 34,1% respondem que frequentemente fazem avaliação médica, 47,7% fazem avaliação médica ocasionalmente contra 18,2% que afirmam não fazer avaliação médica. No somatório de 34,1 e 47,7 por cento temos que em sua maioria subtende que 82,8% dos entrevistados fazem avaliação médica, mesmo sendo ocasional, mantém acompanhamento médico periódico para fins de manutenção a saúde.

Para iniciar qualquer tipo de atividade física é necessária realizar uma avaliação médica e alguns exames clínicos para avaliar as condições cardiovasculares (VIANA; JUNIOR, 2017). Existe uma relevância na discussão da importância, principalmente na categoria *master*, de se realizar avaliação médica prévia, antes de participarem de qualquer esporte.

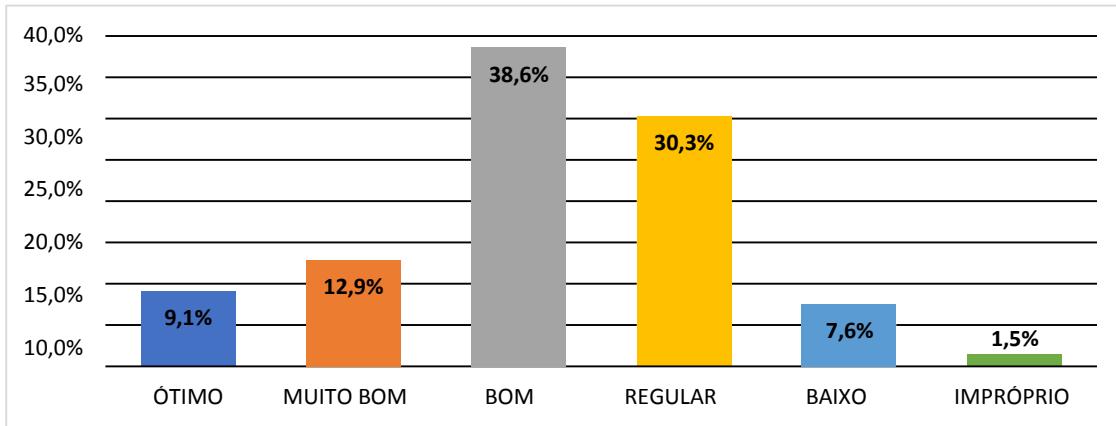
Como afirma Carvalho *et al.* (1996), os riscos para a saúde, particularmente os de natureza cardiovascular, decorrentes do exercício físico moderado são extremamente baixos e podem tornar-se ainda mais reduzidos por avaliação pré-participação criteriosa, que permita prática orientada. Conforme as características da população a ser avaliada, os objetivos da atividade física e a disponibilidade de infraestrutura e de pessoal qualificado, a complexidade da avaliação pode variar desde a simples aplicação de questionários, até exames médicos e funcionais sofisticados. Indivíduos sintomáticos e/ou com importantes fatores de risco para doenças cardiovasculares, metabólicas, pulmonares e do sistema locomotor, que poderiam ser agravadas pela atividade física, exigem avaliação médica especializada, para definição objetiva de eventuais restrições e a prescrição correta de exercícios.

Com isso a avaliação médica prévia poderá identificar os riscos de uma pessoa praticar esporte, promovendo eventuais restrições à prática, fazendo com que o indivíduo procure fazer a atividade física, ou participe de qualquer modalidade esportiva com o acompanhamento e prescrição correta das atividades que possa desenvolver durante a prática desses exercícios.

Neste contexto, a avaliação médica objetiva a análise das condições físicas do indivíduo, se o mesmo pode estar apto ou não a prática de atividades físicas, pois é neste momento de avaliação que o profissional da saúde investiga através de métodos e técnicas específicas com a finalidade de fornecer atestado de apto ou inapto para o indivíduo praticar atividade física seja ela esportiva ou não, limitando os riscos à saúde que venha o indivíduo a ter.

Assim, as avaliações pré-participação fornecem dados para identificação de condições de saúde que necessitam de atenção especial, como doenças cardiovasculares, metabólicas, pulmonares, renais, gravidez e lesões ortopédicas (ROSA; PROFICE, 2019). Os dados obtidos por meio dessas avaliações facilitam a aplicação da atividade física mais adequada e com maior segurança (NAHAS, 2006; THOMPSON *et al.*, 2013 apud ROSA; PROFICE, 2019).

Gráfico 3: Qual o seu nível atual de condicionamento físico?



Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa.

Questionado sobre qual nível de condicionamento estão na atualidade, temos 38,6% responderam que seu estado de condicionamento físico está bom, 12,9% acreditam estar muito bom e 9,1% sente-se ótimo quanto seu estado de condicionamento físico. Dos respondentes, 30,3% acreditam estar regular seu nível de condicionamento físico. 7,6% afirmam estar baixo e 1,5% acreditam estar inapropriado se comparados as práticas de atividades esportivas ou de saúde. Se juntarmos na totalidade 7,6% e 1,5% tem-se que 8,1% precisa melhorar condicionamento físico para o exercício seja de práticas esportivas ou pela própria de manutenção à saúde. Tendo assim, em sua maioria dos entrevistados somados 91,9% afirmam que estão com condicionamento físico satisfatório para as práticas esportivas.

Fato que contradiz o que Bushman (2017) afirma que, a saúde e o condicionamento físico tendem a apresentar mais diversidade nas pessoas nessa faixa etária do que em adultos mais jovens. Pessoas adultas de meia idade e de terceira idade podem diferir muito com relação ao seu estado de saúde [...]. Assim, os efeitos do envelhecimento são potencialmente compostos por descondicionamento.

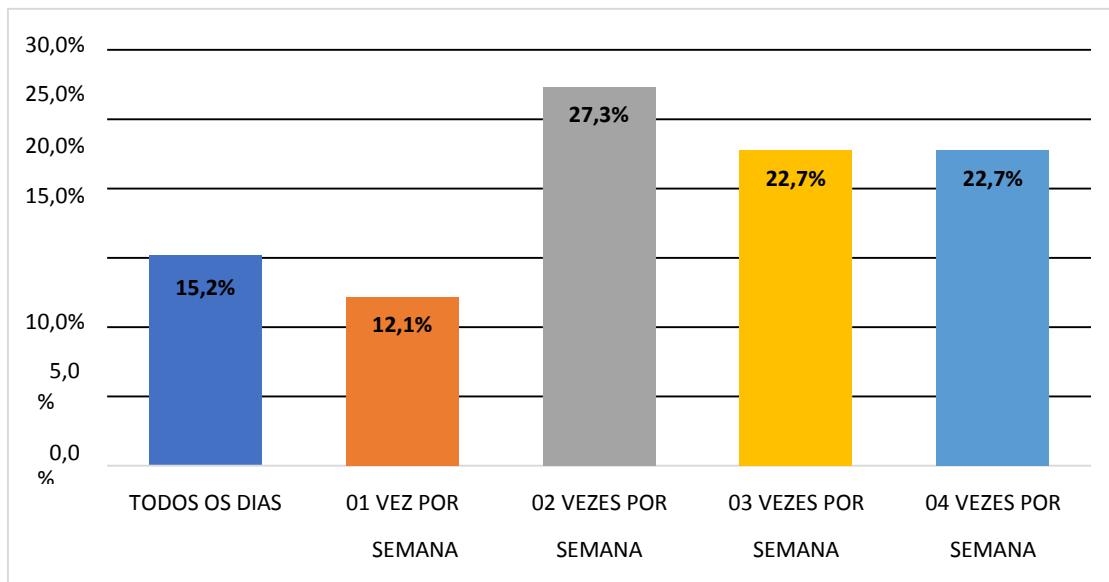
No entanto o envelhecimento com hábitos saudáveis, isto é, adultos de meia idade e idosos que praticam atividade física e mantém uma alimentação saudável, trazem inúmeros benefícios para a vida das pessoas, na terceira idade colabora com um melhor condicionamento físico, auxiliam na prevenção de doenças, contribuem para a autonomia do idoso, além de proporcionar uma melhora significativa na qualidade de vida (DE OLIVEIRA, 2020).

O bom condicionamento físico e qualidade de vida na terceira idade são interdependentes da prática regular de atividade física, ou seja, o adulto de meia idade e o idoso que apresenta bom condicionamento físico está relacionado aos hábitos diários que ele leva, uma vez que a prática atividade física em modo geral leva a melhora do condicionamento nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Como afirma Silva (2018):

Com a prática regular da atividade física, pode observar vários benefícios na área biológica, psicológica e social. São exemplos de benefícios biológicos a melhoria na pressão arterial, na densidade mineral óssea e no tônus muscular. Na área psicológica haverá diminuição na ansiedade, no estresse e aumento na autoestima. Na parte social há ampliação no contato social, como a participação nas atividades coletivas.

Os maiores benefícios para saúde vêm da prática de atividade física regulamente durante vida de uma pessoa. E para alcançar esses benefícios, é necessário o desenvolvimento de algumas qualidades físicas como: resistência aeróbica, resistência muscular localizada, força e flexibilidade, além da composição corporal (GUEDES *et al.*, 2012 apud FIGUEIREDO *et al.*, 2020).

Gráfico 04: Com que frequência você pratica esportes?



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

No Gráfico 04, foi questionada a frequência que cada participante pratica esportes, visto que a pesquisa foi feita com atletas *masters* que estão disputando campeonato de futebol

masters, observa-se que a maioria dos pesquisados praticam esportes por mais de uma vez por semana, destacando-se que mais de 50% praticam por mais de duas vezes por semana, sendo, 22,7% variando entre 03 ou 04 vezes por semana e 15,2% sendo todos os dias da semana.

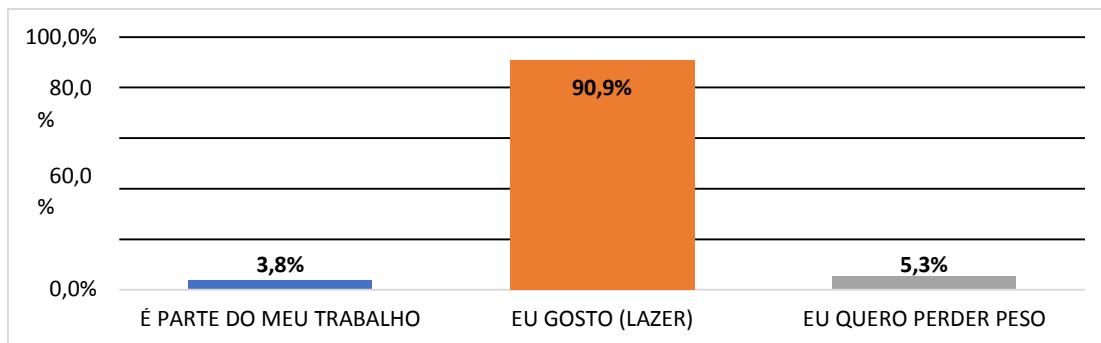
A prática de atividade física frequentemente proporciona melhora na qualidade de vida e condicionamento, como afirma De Oliveira (2014) ressaltando que o exercício físico é um fator de promoção da saúde imprescindível para um envelhecimento saudável. Quando confrontamos os gráficos 03 e 04 podemos perceber essa afirmação, pois a maioria dos entrevistados pratica esporte por mais de 01 vez por semana, fato que fez com que a maioria respondesse no gráfico 03 que estão com o condicionamento satisfatório para prática de esportiva.

O exercício físico regular pode ser uma alternativa viável e saudável para uma vida mais ativa, auxiliando na rotina cotidiana e longevidade da pessoa, como mostra De Oliveira (2020). Quanto mais ativa uma pessoa é, menos limitações físicas ela tem. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos (FRANCHI; MONTENEGRO, 2005). Ainda de acordo com os autores, além de beneficiar a capacidade funcional, o exercício físico promove melhora na aptidão física.

A prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular (MATSUDO, 2001 apud FRANCHI e MONTENEGRO, 2005).

A atividade física pode não apresentar uma “fonte da juventude”, mas a maioria das evidências mostra que essa praticada de forma regular retarda o declínio no processo relacionado ao envelhecimento (DE CASTRO; LIMA; DUARTE, 2016 apud FIGUEIREDO *et al.*, 2020).

Gráfico 05: Por que você pratica esportes?



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

Quando questionado na pergunta número 05, sobre o motivo da prática de esportes por parte dos questionados, observa-se que a prática de esporte em sua maioria, 90,9% dos pesquisados o praticam por lazer.

Como se pode observar em Aguiar (2023), no qual cita que o hábito de lazer tem se apresentado como fator relevante para impactar diretamente na qualidade de vida dos idosos. Há quem considere atividade física parte do lazer, por não se tratar de práticas rotineiras como o trabalho. Já Samulski, (1992 apud BALBINOT, 2012) afirma que a motivação para a prática de exercício físico pode ter uma relação com fatores pessoais (intrínsecos) e fatores ambientais (extrínsecos), onde um indivíduo pode ter tanto razões internas como externas para suas ações.

Existe uma variedade de motivos que aparecem justificando a importância do exercício físico, mas não é por eles que a maioria das pessoas a busca, ou mantém-se na prática, é simplesmente pelo prazer da prática, como explica Zimmermann (2001 apud BALBINOT, 2012). Pois para a autora não existe uma explicação racional, uma linha direta de causa-consequência, o desejo despreza a razão. No entanto para Wolff (1998 apud BALBINOT 2012) as pessoas mais velhas, necessitam de certa medida de aventura, renovação e risco, aspectos que devem estar constantemente presentes nos exercícios físicos, como um meio de entusiasmá-los a sua prática. Fator esse que os motiva, levando a prática por prazer.

O lazer é parte fundamental na manutenção da qualidade de vida de todas as pessoas, jovens ou adultas, e na terceira idade isso é mais evidenciado. O lazer, de acordo com a sociologia, é um fenômeno definido pelas complexidades das condições econômicas, políticas e sociais, e não uma consequência da escolha humana (NOGUEIRA; MARTINS 2017 apud AGUIAR, 2023).

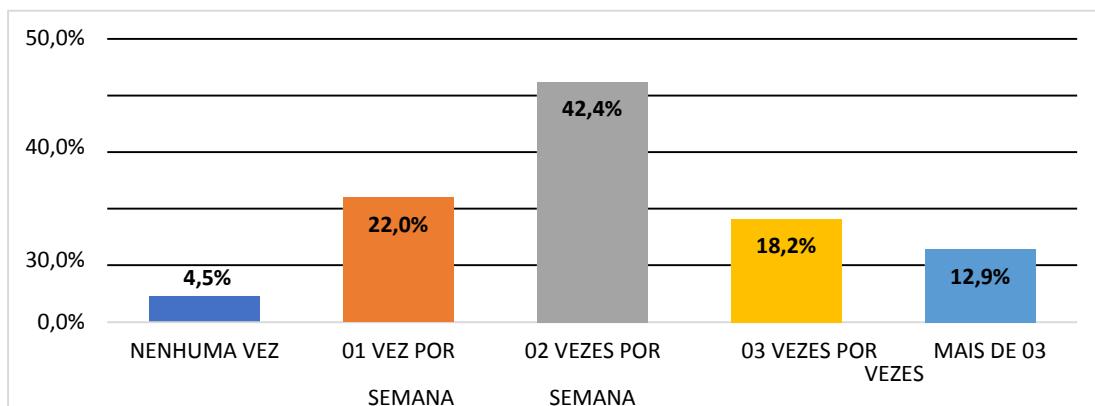
Lazer ainda é definido por Silva *et al.* (2016 apud AGUIAR, 2023) como uma sequência de atividades físicas, artísticas, culturais ou sociais realizadas por uma pessoa durante o tempo livre de obrigações profissionais, familiares, espirituais e políticas, a fim de alcançar autossatisfação, prazer e bem-estar.

Ao analisar os motivos que levam as pessoas acima de 40 anos a prática de esportes, observa-se que a maior parte delas busca por lazer, promoção da saúde, melhoria na qualidade de vida do que simplesmente o fato de competição e trabalho, como afirma REIS *et al.* (2020), sobre os alguns fatores que podem favorecer os quesitos de adesão, motivação e de benefícios com a prática de atividade física. Sendo eles: Adesão: Condição de saúde, qualidade de vida, redução do estresse, redução do peso e qualidade do sono. Motivacionais: Fazer novas amizades, conviver com pessoas da mesma faixa etária e sair da solidão. Benefícios: Redução de dores, capacidade muscular, autonomia, capacidade funcional, flexibilidade e equilíbrio. (REIS *et al.*, pág. 205, 2020).

Neste estudo observa-se que em sua maioria sendo 90% dos pesquisados no que tange a adesão a prática de atividade física busca melhor condição de saúde, seguido de 100% dos pesquisados por fazer novas amizades em fatores motivacionais. Fato ao analisar o Gráfico 05, observa-se que a prática esportiva está mais voltada ao lazer do que a prática profissional, como obrigação de trabalho.

E segundo dados do IBGE (2017) 11,2 milhões de pessoas (28,9%) apontaram como principal motivo para a prática de algum esporte a necessidade de relaxar ou se divertir, Fato que corrobora com os resultados obtidos no gráfico 05. Em que fica claro a busca por praticar esporte por lazer, e não por obrigação, tornando a sua prática mais prazerosa, uma vez que o idoso busca uma melhora na qualidade de vida.

Gráfico 06: Quantas vezes você joga futebol, em qualquer modalidade (futebol de campo, society, futsal, futebol de areia, etc)?



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

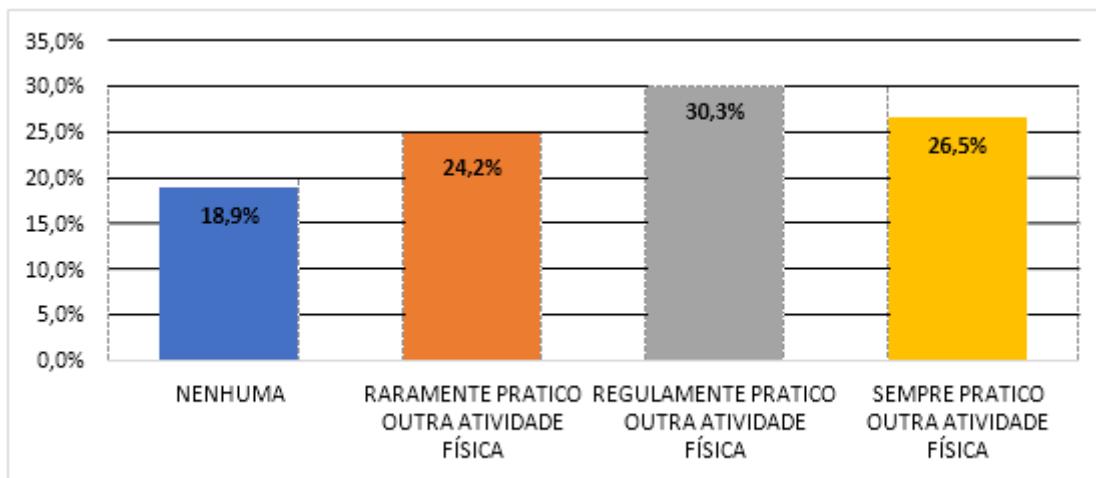
No Gráfico 06, quando questionados sobre quantas vezes os participantes jogam futebol em suas diversas modalidades percebe-se que 02 vezes por semana foi o maior índice encontrado, mostrando que o futebol é praticado em qualquer de suas diversidades pela maioria dos pesquisados, e observa-se que nenhuma vez por semana também foi identificado, visto que, no Gráfico 04 viu-se que todos os pesquisados praticavam esporte pelo menos 01 vez por semana, dito isso, pode-se afirmar que apesar de não jogar futebol em nenhuma modalidade nenhuma vez por semana, o indivíduo ainda pratica outras modalidades de esportes pelo menos uma vez por semana para se condicionar, por lazer, ou até mesmo como método de trabalho.

Os esportes, de uma maneira geral, difundiram-se pelo mundo de maneira extraordinária no último século, o futebol é considerado hoje o mais difundido deles. No caso brasileiro, transformou-se no esporte nacional (GUEDES, 2009). Segundo dados obtidos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) - através de uma investigação suplementar da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) em 2015, em referência a modalidade esportiva mais praticada no Brasil, o futebol, verifica-se que se trata de uma prática predominantemente masculina, pois os homens correspondem a 94,5% ou 14,5 milhões dos praticantes desta modalidade (IBGE, 2017).

O futebol, em suas diversas modalidades tem uma característica específica dentre os esportes da modernidade, que é o fato de ser um fenômeno social inesgotável independente da sua diversificação. No caso brasileiro, como nos lembra Damatta (apud GUEDES, 2009), o

futebol é um esporte nacional não apenas porque é jogado por muitas pessoas, muitas vezes, mas também porque é tematizado todo o tempo. E também de acordo com Amorim (2019), o futebol é uma paixão que mexe com o imaginário de quem o vive. Amor ao clube ou simplesmente ao jogo, para uma grande parcela da sociedade brasileira o futebol tem um significado, tão intenso, que podemos relacionar a uma religiosidade.

Gráfico 07: Com que frequência você pratica outra atividade física que não seja futebol?



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

Na pergunta número 07, foi questionado a frequência com que cada participante da pesquisa pratica outra atividade física que seja o futebol, e nota-se que a maioria observada pratica outras atividades físicas, pois 30,3% praticam regulamente e 26,5% sempre praticam e 24,2% raramente praticam outra atividade que não seja o futebol, ao analisar -se essas estatísticas observa-se que mesmo que 24,2% das pessoas raramente praticam outra atividade que não seja o futebol, elas ainda praticam outra atividade, já 18,9% dos entrevistados disseram que só praticam futebol como atividade física.

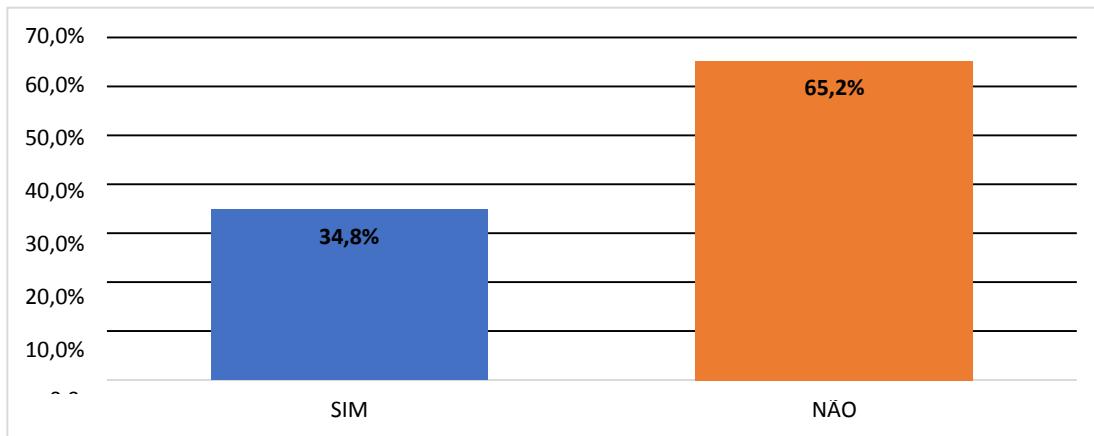
Segundo o IBGE (2017), referente às práticas de esporte e atividade física no Brasil - 38,8 milhões de pessoas de 15 anos ou mais de idade praticaram algum esporte em 2015. Dos quais, 63,2% ou 24,5 milhões são homens. Fato esse que, ao confrontar as questões levantadas nos Gráficos 06 e 07, quando se questiona sobre a quantidade de vezes que os entrevistados jogam futebol em qualquer diversidade da modalidade e com qual frequência praticam esportes em outras modalidades que não a do futebol e suas diversificações, nota-se que apenas 4,5% dos entrevistados não praticam futebol nas suas diversidades ou praticam alguma outra

atividade esportiva. Porém, ao analisar essa questão em relação às práticas esportivas em diferentes faixas etárias, outra constatação do IBGE é:

Quanto mais jovem a população, maior a representatividade do futebol na prática de esporte. No grupo de 15 a 17 anos, a modalidade representou 64,5%, e, no grupo de 18 a 24 anos, 57,6%. As frequências declinam a partir dessa faixa etária, sendo registrados 41,4% no grupo de 25 a 39 anos; 24,1% de 40 a 59 anos; e 4,9% entre as pessoas de 60 anos ou mais. Comportamento oposto foi observado relativamente à caminhada, que, para os mais jovens, representou 4,7% da prática da atividade, subindo até 59,6% para a população mais idosa. (IBGE, 2017).

Ao comparar a prática de atividade física em diferentes faixas etárias, vê-se que o futebol é menos praticado nas faixas etárias acima dos 40 anos, porém outras atividades físicas tem um viés oposto em relação a essa prática de futebol, sendo maioria presente nas populações mais idosas em relação aos mais jovens, fato que se pode observar no Gráfico 09 deste estudo.

Gráfico 08: Você faz treino específico para se condicionar para o futebol?



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

Ao analisar o Gráfico nº 08, nota-se que a maioria 65,2% respondeu que não fazem treinamentos específicos para o condicionamento da prática de futebol, e fazendo em comparativo entre os gráficos 03, 05, 07 e 08, observa-se que o fato de a maioria dos pesquisados praticar esportes por lazer, eles se considera bem condicionados para prática de esporte, isso leva a entender que pode ser feito um condicionamento físico geral, ou que a própria prática de esporte pode condicionar o indivíduo a praticar esportes em suas

diversidades, não levando em consideração uma preparação específica, pois já não se trataria de esporte de alto rendimento para esses atletas.

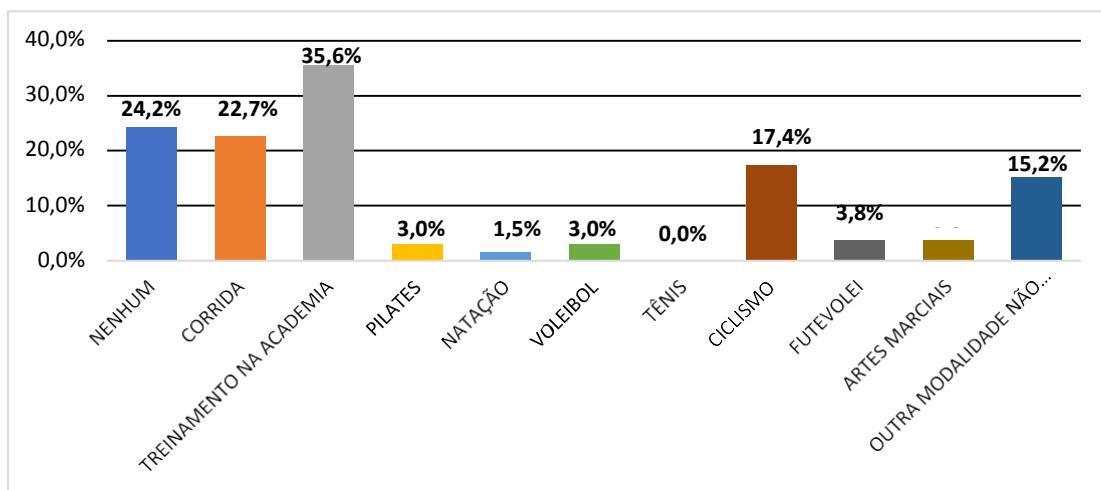
A prática de atividade física, mesmo não sendo específica para o condicionamento físico próprio para atletas de futebol promove melhorias nos aspectos fisiológicos dos indivíduos, como afirma Barbosa (2007 apud FERREIRA, 2016), que a prática de atividade física melhora em aspectos como locomoção, satisfação com a forma física e qualidade do sono, influenciando positivamente nos parâmetros físicos e fisiológicos dos indivíduos.

Apesar de não haver um treinamento específico para a prática de futebol dentre os pesquisados, o indivíduo, atleta máster, por efetuar atividades físicas em outras modalidades, consegue manter um bom condicionamento. Pois a prática de atividade física em sua totalidade pode levar o indivíduo adulto a melhorar suas condições psicológicas e fisiológicas que podem proporcionar melhor desempenho em outras práticas esportivas. Segundo Gomes Junior *et al.* (2015 apud MENEZES, 2020), a prática de atividade física regular tem papel de destaque na melhora da capacidade funcional à medida que reflete nas habilidades físicas.

A prática de atividade física regular, além de diminuir os riscos de doenças crônicas, melhora o condicionamento físico e aumentando a longevidade da pessoa, como afirma Drinkwater (1988, COUSINS, 1997 apud SANTOS; KNIJNIK, 2006), quando fala que os indivíduos fisicamente ativos são como se possuíssem uma ou mais décadas a menos fisiologicamente do que os indivíduos sedentários da mesma idade. Além dos aspectos psicossociais que trazem uma melhora no condicionamento físico como sugere Sonstroem (1997a e 1997b, WEINBERG; GOULD, 2001 apud SANTOS; KNIJNIK, 2006) que as mudanças na autoestima podem estar associadas com a percepção de melhora do condicionamento físico, mais do que com as mudanças reais no condicionamento físico.

Deve-se deixar claro que o exercício regular melhora a condição de vida, mas não estende a expectativa genética (HOLLOSZY; SCHERTMAN, 1991, SHEPHARD, 1997 apud SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Gráfico 09: Quais esportes você pratica além do futebol?



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

Quando questionado sobre quais esportes os entrevistados praticam além do futebol, 75,2% informaram que praticam algum outro tipo de esporte além do futebol, sendo 35,6% praticam treinamento em academias, seguidos de 24,2% que não praticam nenhum tipo de esporte a não ser o futebol e 22,7% praticam corrida além do futebol, seguidos de ciclismo 17,4%, outras modalidades não especificadas 15,2%, artes marciais 3,8%, futevôlei 3,8%, voleibol 3%, pilates 3% e natação 1,5%, sendo somente o tênis a única modalidade listada que nenhum entrevistado pratica além do futebol, visto isso, observa-se em comparação ao gráfico 07, que se refere a frequência de atividade praticada pelo entrevistado que não seja futebol, que a maioria das pessoas entrevistadas praticam mais de uma atividade física, sendo uma delas o futebol.

A prática de exercício físico, sendo ele específico ou qualquer desporto, promove melhoria na composição corporal, no perfil lipídico, na taxa glicêmica, na capacidade aeróbica, melhorando aspectos fisiológicos como força, flexibilidade, diminuindo problemas com pressão arterial ou resistência vascular, além de melhorar a autoconfiança e autoestima das pessoas, principalmente em idosos.

Exercício físico é um excelente instrumento de saúde para a população idosa, pois induz a várias adaptações fisiológicas e psicológicas, tais como: aumento do VO₂ máx, maiores benefícios circulatórios periféricos, aumento da massa muscular, melhor controle da glicemia, melhora do perfil lipídico, redução do peso corporal, melhor controle da pressão arterial de

repouso, melhora da função pulmonar, melhora do equilíbrio e da marcha, menor dependência para realização de atividades diárias, melhora da autoestima, autoconfiança, qualidade de vida, também ajuda na diminuição de incidência de quedas, o risco de fraturas e a mortalidade em portadores de doença de Parkinson. (NOBREGA *et al.*, 1999 apud SOUZA, pág. 62, 2015).

Ao comparar os resultados obtidos nos gráficos 03, 04, 07, 08 e 09 observa-se que a prática de esporte ou qualquer outra atividade física pode condicionar fisicamente o atleta máster, visto que apesar de 4,5% afirmarem que não praticam outra atividade que não a do futebol a maioria em si declaram que possui um bom condicionamento físico no estado atual.

No que objetiva o questionamento de quais atividades são praticadas pelos entrevistados além do futebol, em sua maioria respondeu que pratica treinamento em academia, fato que corrobora com Yabuuti *et al.* (2019) que em sua pesquisa sobre quais programas de atividades as pessoas adultas de terceira idade mais praticavam, chegou ao resultado que a maioria pratica 01 ou 02 tipos de modalidades de 1 a 2 vezes por semana, durante 30 minutos à 1 horas, e que a musculação é a modalidade de maior adesão, seguido por exercícios aeróbicos como ginástica, caminhada e hidroginástica.

A musculação tem como propósito e indicação reduzir a perda de massa muscular e a diminuição de força relacionados ao processo de senilidade, de modo que a incapacidade física e motora são um dos grandes problemas enfrentado nesta fase de vida (ASSIS *et al.*, 2016 apud YABUUTI *et al.*, 2019). No entanto Galvin, (2016 apud YABUUTI *et al.*, 2019), indica as atividades de musculação devem ser associados os exercícios de flexibilidade e os aeróbios.

Os benefícios da saúde e do condicionamento não são obtidos somente como consequências das mudanças comportamentais do ato de se exercitar, mas também pelo processo comportamental da prática de exercício. Segundo Leite (2000 apud ZAWADSKI *et al.*, 2007) a atividade física regular torna o adulto e o idoso mais dinâmico e com menor incidência de doenças. Com isso, o indivíduo terá mais qualidade de vida. No processo de envelhecimento, de acordo com Meireles (1997 apud ZAWADSIK *et al.*, 2007), há maior predisposição a doenças e incapacidades, porém, a prática de atividade física promove o retardamento o processo inevitável do envelhecimento.

O Adulto de meia idade e idoso ativo, praticante de esporte regular, tem riscos a patologias da saúde diminuídos, já o sedentarismo, aumenta os riscos à saúde como sugere De Oliveira (2022) quando fala que os fatores como o sedentarismo, as doenças crônicas e a perda

de mobilidade decorrente do envelhecimento sugerem um alto risco de problemas de saúde nos senescentes.

Na atualidade, pode-se constatar que a prática regular de atividade física funciona sendo encarada muitas vezes como mecanismo de prevenção, a atividade física tem papel fundamental, podendo desacelerar como diz Federigui (1995, MOREIRA, 2001 apud SANTOS; KNIJNICK, 2006) que as alterações fisiológicas do envelhecimento e das doenças crônico-degenerativas.

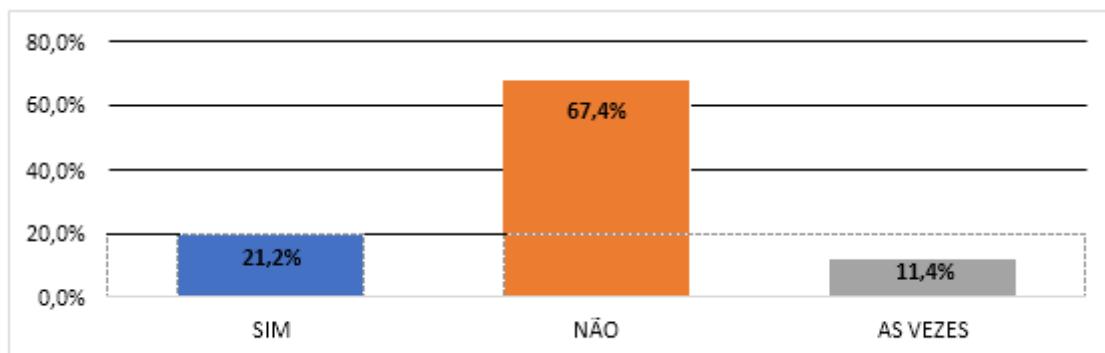
A pergunta número 10 do protocolo de pesquisa questiona se o participante fumava e sabendo que o tabagismo é um problema mundial de saúde pública que gera muitos gastos para o governo com tratamento de doenças causadas por ele. (BILLERBECK; BORGES, 2019). Segundo a Organização Mundial da Saúde, o tabagismo pode ser considerado a principal causa de morte evitável em todo o mundo, matando em média 7 milhões de pessoas por ano, sendo responsável pela morte de 156.216 só no Brasil. Embora o tabagismo nos idosos tem prevalência menor do que em adultos mais jovens, muito em decorrência da morte precoce dos fumantes, isto é, quanto mais idoso for, menor o número de fumantes contempla os dados estatísticos. A prevalência de fumantes neste estudo foi próxima a pesquisa realizada por Zaitune *et al.* (2012), em que 12,2% dos idosos se declararam fumantes sendo em sua maioria do sexo masculino.

A questão número 11 do protocolo de pesquisa questionava se o participante consumia bebida alcóolica. E diante dos dados que, cerca de 2 bilhões de pessoas no mundo consomem bebidas alcoólicas, o que causou, em 2012, aproximadamente 3.3 milhões de mortes, havendo uma percentagem mais significativa no sexo masculino (7.6%) do que no sexo feminino (4.0%). (OLIVEIRA, 2016). Como no presente estudo 62,2% da população pesquisada faz uso de bebida alcoólica, como no estudo feito pelo IBGE através do Instituto Brasileiro do Fígado (IBRAFIG, 2022) uma em cada três pessoas no país consome álcool pelo menos uma vez na semana. O consumo abusivo de bebidas alcoólicas foi relatado por 18,8% dos brasileiros ouvidos na pesquisa. Ainda segundo dados do IBGE 55% da população brasileira tem hábito de beber.

Para Santos *et al.* (2014) são necessários mais estudos sobre alcoolismo, tabagismo e prática de atividade física entre as pessoas adultas e idosas em busca de se conhecer e entender quais são os fatores que estão associados a essas variáveis, uma vez que a cessação da ingestão de bebida alcoólica e o uso do tabaco trazem benefícios em qualquer idade. Por sua vez, a

atividade física nessa população promove a independência funcional e consequentemente melhor qualidade de vida.

Gráfico 10: Você faz uso de suplementos alimentares?



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

Os distúrbios nutricionais acometidos na medida em que se envelhece são causas multifatoriais, devido às alterações sociais, fisiológicas, psicológicas e econômicas (VILELA *et al.*, 2001 apud SIQUEIRA, 2022). As alterações causadas pelo envelhecimento natural devem ser tomadas como medidas leves, sendo considerado um processo natural da vida, juntamente com a melhora no estilo de vida saudável, levando em consideração uma alimentação adequada, práticas de atividade física regular, não fumar, mantendo um estado de nutrição adequado para a idade, como afirma Tavares (2017) quando afirma que uma alimentação adequada, práticas de atividade física, não ser etilista nem tabagista aumentam de forma positiva a um estado nutricional adequada.

Como se pode observar no neste estudo o uso de suplementação não é como dentre os entrevistados, pois 67,4% alegaram que não fazem uso de suplementação alimentar, e 32,6% fazem uso nem que seja esporadicamente, fato que contradiz o que ideia de Ribeiro (2018) que afirma que o uso de suplementos alimentares com o intuito de melhorar a saúde é uma prática cada vez mais comum nos idosos. Podendo-se mesmo afirmar que esta faixa etária é uma das que mais consome este tipo de produtos. Porém ao verificar que a maioria afirma que não consume nenhum tipo de suplementação alimentar, pode-se destacar que o consumo desses suplementos é determinado por uma combinação de fatores sociais, psicológicos, de literatura e econômico como afirma Kapustin (2019). Fatores esses que determinam o uso ou não de suplementação alimentar.

Para Brunácia (2013) 8,95% dos idosos fazem consumo de suplementos alimentares, conforme visto neste estudo, no qual o valor de idosos que fazem uso de suplementação alimentar em suas dietas são inferiores ao descrito no estudo de Trombini e Busnello (2016) em que há uma prevalência de 50% dos idosos em relação ao consumo de suplementação alimentar.

Conclusão

O esporte pode ser utilizado em seu contexto como ferramenta de interação, socialização e promoção da saúde. A forma mais eficaz de atletas aprenderem e se desenvolverem física e intelectualmente é através de práticas esportivas. Atletas master, definidos como aqueles com mais de 40 anos, costumam ter maiores desafios se comparados a atletas mais jovens no que diz respeito a manutenção da saúde enquanto praticam esportes. Alguns locais têm campeonatos para o futebol amador e os jogadores amadores praticam o futebol por gostar da modalidade, ou seja, é uma forma de lazer. Diferente dos atletas profissionais eles não são acompanhados por profissionais, ou muitas das vezes se condicionam especificamente para prática de tal modalidade.

O futebol amador é bem diferente do que se vê se comparado ao profissional, dentro e fora dos campos, mesmo que procurem manter uma estrutura que se espelha no futebol profissional. Os jogadores amadores não possuem o mesmo acompanhamento dos atletas profissionais, como médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, profissionais de educação física, comissão técnica e todos os outros profissionais que atuam dentro de um clube de futebol. Ao Contrário, a cada jogo que os amadores participam correm riscos de ficarem afastados de suas atividades laborais por conta de alguma lesão, no entanto estão ali para o momento de lazer.

Considerando os objetivos propostos neste estudo, verificou-se que para os participantes da pesquisa, os principais fatores que impulsionam a prática do futebol na categoria máster estão relacionados ao lazer, o que acaba por promover saúde nos indivíduos que assim praticam tal atividade física.

Por fim, sobre o nível de condicionamento físico de atletas *masters* no futebol amador diante dos fatos em atenção aos objetivos, pode-se observar que apesar de não se condicionarem especificamente para prática do futebol, o fato de praticarem outras atividades os condicionam para tal prática, mesmo que somente para lazer. Porém é necessário se fazer mais estudos

relacionados a este tipo de modalidade para poder definir melhor qual o verdadeiro nível de condicionamento dos atletas *masters* praticantes do futebol amador.

Referências

- AGUIAR, M. E. C. **O papel do lazer como fonte de qualidade de vida na terceira idade.** 2023. 57 f., il. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Turismo) – Universidade de Brasília, Brasília, 2023.
- ALEXANDRE, F. M. *et al.* Atletas master e o envelhecimento bem-sucedido: uma revisão integrativa. In: **Anais II CNEH.** Campina Grande: Realize Editora, 2018.
- ÁLVAREZ BERTA, L. M.; CACHÓN ZAGALAZ, J.; BRAHIM, M.; MATEOS PADORNO, C. As áreas funcionais envolvidas no treinamento competitivo especial do boxe. Um estudo de caso. **Desafios**, v. 26, p. 71–74, 2014.
- AMORIM, M. S. **Futebol: essência, diversidades e potencial pedagógico.** São Cristóvão, SE, 2019. Monografia (Graduação em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, 2019.
- BALBINOTTI, M. A. A. *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n. 1, p. 65-73, 2015.
- BALBINOT, A. D. Análise da motivação para a prática regular de exercício físico na terceira idade. **A Terceira Idade – Estudos sobre Envelhecimento**, v. 23, n. 53, p. 57-72, 2012.
- BARBANTI, V. O que é esporte? **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2006.
- BILLERBECK, N. C.; BORGES, L. P. Nível de atividade física e tabagismo. **International Journal of Movement Science and Rehabilitation**, v. 1, n. 1, p. 24-32, 2019.
- BRASIL. **Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998.** Institui normas gerais sobre o desporto e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF.
- BRASIL. **Lei nº 14.597, de 14 de junho de 2023.** Institui a Lei Geral do Esporte. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF.
- BRITO, C. J.; MENDONÇA, M. O. Análise do perfil sociodemográfico e de características associadas a treinamento e competições de corredores de rua de Sergipe. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, Edição Especial, n. 1, p. 1749-1760, 2012.

BRUNÁCIO, K. H. *et al.* Use of dietary supplements among inhabitants of the city of São Paulo, Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, n. 7, p. 1467-1472, 2013.

BUSHMAN, B. **Manual completo de condicionamento físico e saúde do ACSM**. São Paulo: Phorte Editora, 2017.

CARVALHO, T. *et al.* Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 2, n. 4, p. 79-81, 1996.

DA SILVA SANTOS, Á. *et al.* Atividade física, álcool e tabaco entre idosos. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 2, n. 1, 2014.

DE OLIVEIRA, D. V.; BERTOLINI, S. M. M. G.; JÚNIOR, J. M. Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 2, 2014.

DE OLIVEIRA, J. C.; VINHAS, W.; RABELLO, L. G. Benefícios do exercício físico regular para idosos. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 3, p. 15496-15504, 2020.

DE OLIVEIRA, Y. C. *et al.* Musculação para idosos. **Revista Faipe**, v. 12, n. 1, p. 85-92, 2022

FERREIRA, M. M. *et al.* **Relação da prática de atividade física e qualidade de vida na terceira idade**. 2016.

FIGUEIREDO, D. L. de; SANTOS, J. L. dos; COSTA, L. F. G. R. da; SILVA, J. A. O. da; MOURA, V. M. de S.; SANTOS, J. D. M. dos; SOUZA, L. M. V.; DANTAS, E. H. M. Índice de condicionamento físico de idosos praticantes de atividade física de um projeto da zona sul de Aracaju – Sergipe. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 10, p. e2939108631, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i10.8631

KAPUSTIN, T. M. **Uso de suplementos alimentares em idosos portugueses residentes na comunidade: análise de dados do projeto PEN-3S**. 2019. Tese de Doutorado.

MENEZES, G. R. S. *et al.* Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, 2020.

FRANCHI, K. M. B.; MONTENEGRO, R. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, 2005.

GUEDES, S. L. Que povo brasileiro no campo de futebol? **Razón y Palabra: Primera Revista Electrónica en América Latina Especializada en Comunicación**, 2009.

GUTTIN, F. Qualidade de vida e motivação em atletas master: revisão sistemática. **YEROS Master Sports Management**, 2022. Disponível em: <https://pt.linkedin.com/pulse/qualidade-de-vida-e-motiva%C3%A7%C3%A3o-em-atletas-masters-fabienne-guttin-1f>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Dia de Combate ao Alcoolismo: médicos alertam sobre danos à saúde. **Rio de Janeiro: IBGE**, 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Práticas de esporte e atividade física: 2015. **Rio de Janeiro: IBGE**, 2017.

MARQUES, R. F. R. O CONCEITO DE ESPORTE COMO FENÔMENO GLOBALIZADO: PLURALIDADE E CONTROVÉRSIAS. **Revista Observatorio del Deporte**, p. 147-185, 2015.

OLIVEIRA, E. **Futebol amador: uma etnografia da cultura futebolística e o processo de estruturação do habitus dos jogadores do Mirante Esporte Clube em Ponta Grossa – Paraná (2013-2021)**. 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais Aplicadas) - Universidade Estadual de Ponta Grossa. Ponta Grossa. 2022.

OLIVEIRA, A. P. N. **Alcoolismo no idoso**. 2016. Dissertação (Mestrado em Medicina) – Programa de Pós-graduação em Medicina, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2016. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10316/33298>

REIS, N. R. S. L. O.; COSTA, F. F.; RIBEIRO, A. A. S.; CAMPOS, Y. A. C.; SCARTONI, F. R. *et al.* Indicadores de adesão, fatores motivacionais e benefícios percebidos por idosos da academia da terceira idade. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, 2020. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v19i3.3623>

RIBEIRO, C. M. B. **Suplementos alimentares para idosos: moda ou necessidade?**. 2018. Dissertação de Mestrado. Relatório de Estágio do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas apresentado à Faculdade de Farmácia., <https://hdl.handle.net/10316/84509>

ROSA, C. D.; PROFICE, C. C. Avaliação em saúde antes da prática de exercícios físicos: principais protocolos e atualizações. **Conexões**, v. 17, p. e019014-e019014, 2019.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

SIQUEIRA, H. B. B. *et al.* A relação da reeducação alimentar e atividade física na terceira idade. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e84111537131-e84111537131, 2022.

SOUZA, W. C.; MASCARENHAS, L. P. G.; GRZELCZAK, M. T.; TAJES JUNIOR, D.; BRASILINO, F. F.; LIMA, V. A. de. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. **Saúde E Meio Ambiente: Revista Interdisciplinar**, 4(1), 55–65, 2015. <https://doi.org/10.24302/sma.v4i1.672>

TAVARES, R. E.; JESUS, M. C. P.; MACHADO, D. R.; BRAGA, V. A. S.; TOCANTINS, F. R.; MERIGHI, M. A. B. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos. **Revista Brasileira Geriatria Gerontologia**, v. 20, n. 6, p. 889-900, 2017.

TROMBINI, E.; BUSNELLO, F. M. Uso de suplementos alimentares e fatores associados em idosos frequentadores de Centros de Referência de Assistência Social de Porto Alegre, Brasil. **PAJAR - Pan American Journal of Aging Research**, v. 1, p. 12-20, 2016.

VIANA, A.; JUNIOR, G. A. Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. **Psicologia e Saúde em Debate**, v. 3, n. 1, p. 87-98, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO report on the global tobacco epidemic, 2013: enforcing bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship. **World Health Organization**, 2013.

YABUUTI, P. L. K. *et al.* O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 6, p. e316, 2019.

ZAITUNE, M. P. A. *et al.* Fatores associados ao tabagismo em idosos: Inquérito de Saúde no Estado de São Paulo (ISA-SP). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, p. 583-596, 2012

ZAWADSKI, A. B. R. *et al.* Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. **Movimento & Percepção**, v. 7, n. 10, p. 45-60, 2007.