



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Juliana Maria de Almeida**

**Thaíssa Leal Santos**

**Avaliação física em idosos a partir de Rikli e Jones**

**Pindamonhangaba – SP**

**2022**



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Juliana Maria de Almeida  
Thaíssa Leal Santos**

## **Avaliação física em idosos a partir de Rikli e Jones**

Monografia apresentada como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de Graduação pelo curso de Educação Física– Bacharelado do Centro Universitário UNIFUNVIC.

Orientador: Prof.Me.Daniel Ribeiro

**Pindamonhangaba – SP**

**2022**

Almeida, Juliana, Maria; Santos, Thaíssa, Leal

Avaliação Física em Idosos a partir de Rikli e Jones/ Almeida, Juliana, Maria; Santos, Thaíssa, Leal / Pindamonhangaba-SP: UniFUNVIC Centro Universitário FUNVIC / 2022. 16 f.: 10 il

Monografia (Graduação em Educação Física – Bacharelado) UniFUNVIC-SP.

Orientador: Prof. Me. Daniel Ribeiro.

1. O envelhecimento 2. Atividade Física 3. Testes de Rikli Jones AVALIAÇÃO FÍSICA EM IDOSOS A PARTIR DE RIKLI E JONES: OS BENEFÍCIOS DOS TESTES E ATIVIDADE FÍSICA PROGRAMADA Almeida, Juliana, Maria; Santos, Thaíssa, Leal



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Juliana Maria de Almeida  
Thaíssa Leal Santos**

## **Avaliação física em idosos a partir de Rikli e Jones**

Monografia apresentada como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de Graduação pelo curso de Educação Física– Bacharelado do Centro Universitário UNIFUNVIC.

### **BANCA EXAMINATÓRIA**

---

**Me.DANIEL RIBEIRO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO- UNIFUNVIC**

---

**Me. ANA BEATRIZ FORTES DE CARVALHO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO- UNIFUNVIC**

---

**MAURA PRADO VIEIRA  
FACINTER FATEC INTERNACIONAL / UNINTER GRUPO EDUCACIONAL  
CLARENTIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO**

**Pindamonhangaba – SP**

**2022**

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaríamos de agradecer a Deus que nos permitiu chegar até o presente momento, também agradecer à todos e todas envolvidos desde o início deste processo. Aos familiares que são nossa base, aos professores e colegas que em todos os momentos difíceis não nos permitiram fraquejar. E principalmente ao nosso orientador Professor Mestre Daniel Ribeiro que não mediu esforços em nos acolher mediante nossas dificuldades e nos orientar com tanta maestria.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	10
2.1 O ENVELHECIMENTO.....	10
2.2 ATIVIDADE FÍSICA.....	11
2.3 TESTES DE RIKLI E JONES.....	11
3. METODOLOGIA.....	15
4. DISCUSSÃO.....	16
5. CONCLUSÃO.....	18
REFERÊNCIAS.....	19

## **RESUMO**

Levando em conta o crescimento da população da terceira idade e ressaltando a perda gradativa de suas aptidões físicas como força, agilidade, mobilidade e coordenação motora, desenvolvemos um trabalho a partir do protocolo de Rikli e Jones, com o objetivo de explorar a avaliação física como porta de entrada para uma vida ativa, saudável e com mais qualidade em seu dia a dia. Abordamos através de revisão bibliográfica autores e livros que fundamentassem nossa pesquisa, destacando o tema e levantando discussões a respeito do protocolo, sua aplicação e resultados, podendo assim, concluir que um protocolo de avaliação física bem aplicado possibilita ao profissional desenvolver um treinamento personalizado e direcionado que traz ao idoso resultados significativos para suas aptidões físicas, acarretando em uma vida de mais qualidade, independência e mais sadia.

**Palavras-Chave:** terceira idade – avaliação física – qualidade

## **ABSTRACT**

Taking into account the growth of the elderly population and highlighting the gradual loss of their physical aptitudes such as strength, agility, mobility and motor coordination, we developed a work based on the protocol of Rikli and Jones, with the aim of exploring physical assessment as gateway to an active, healthy life with more quality in your daily life. We approached, through a bibliographic review, authors and books that supported our research, highlighting the theme and raising discussions about the protocol, its application and results, thus being able to conclude that a well-applied physical evaluation protocol allows the professional to develop a personalized and directed training. that brings to the elderly significant results for their physical aptitudes, resulting in a better quality, independent and healthier life.

**Keywords:** third age – physical assessment – quality

## 1. INTRODUÇÃO

Para Caetano<sup>(1)</sup> O envelhecimento acontece de forma natural, biológica e vem crescendo cada vez mais. Tal processo pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros. Todo o decorrer do envelhecimento está ligado ao estilo de vida do indivíduo, condição socioeconômica e fatores ligados a doenças. Segundo Andreotti; Okuma; Milanović et al<sup>(2)</sup> com o passar dos anos, o idoso tem uma diminuição das capacidades motoras, redução da força, flexibilidade e velocidade, transformando tarefas simples em complexas, por isso é impossível pensar numa velhice satisfatória sem que esta esteja associada à prática de atividades físicas.

Shephard<sup>(3)</sup> afirma que a atividade física atua como forma de prevenção e reabilitação da saúde do idoso, fortalecendo os elementos da aptidão física (resistência, equilíbrio, flexibilidade e força), acredita-se que esta melhoria esteja associada, diretamente, à independência e à autonomia do idoso, permitindo manter, por mais tempo, a capacidade de execução das atividades de vida diárias, tanto físicas quanto instrumentais. Outros aspectos positivos relacionados a prática de atividade física são, o aumento da expectativa de vida e melhoria da saúde emocional, destacando-se o reforço da autoestima.

Praticar atividade física deve ser um hábito, e é muito importante que seja realizado com o acompanhamento de um profissional capacitado. Dentre as diversas maneiras que o educador físico tem de realizar um bom trabalho com o aluno, destacamos a aplicação de uma avaliação física de qualidade. A avaliação física é um procedimento essencial no trabalho do Profissional de Educação Física, através dela é possível reunir elementos para fundamentar a sua decisão sobre o método, tipo de exercício e demais procedimentos a serem adotados para a prescrição de exercícios físicos e desportivos CONFED<sup>(4)</sup>

Envelhecer com qualidade significa para muitos, realizar atividades diárias sem dores e pelo maior tempo possível. Com o aumento da expectativa de vida a condição física ganha cada vez mais importância e desfrutar de uma velhice ativa e independente dependerá em grande parte da manutenção do nível de prática de atividade física do indivíduo Roberta E. Rikli, C Jessie Jones<sup>(5)</sup>.

As limitações ocasionadas pelo envelhecimento são naturais, o processo de diminuição da massa muscular também acarreta em perda de força e mobilidade, principalmente em membros superiores e inferiores. Como principais motivos para o acontecimento de tal

perda, podemos citar diminuição da prática de atividades físicas, fatores nutricionais, hormonais, endócrinos e neurológicos.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 O ENVELHECIMENTO

Vemos atualmente um grande crescimento da população da terceira idade em todo o mundo. A tecnologia e medicina avançada, junto dos meios de comunicação e a informação acelerada faz com que a qualidade de vida seja mais falada e vivenciada ao longo dos tempos. Todos queremos envelhecer bem e continuar desempenhando as mesmas atividades que desempenhamos na juventude e maturidade. Manter-se com o mesmo condicionamento físico talvez não seja possível, mas desacelerar o envelhecimento do corpo e a perda das funcionalidades podemos, nos mantendo sempre em movimento. É comum vermos cada vez mais a terceira idade ativa, independente e praticando atividade física regularmente. Vemos também um maior investimento em programas através de prefeituras e órgãos governamentais voltados para a prática de atividade física na terceira idade. Manter a autonomia e a independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental hoje. É impossível pensar numa velhice satisfatória sem que esta esteja associada à prática de atividades físicas. Vono<sup>(6)</sup> diz que o envelhecimento deve ser avaliado não só sob o ponto de vista cronológico, mas também do ponto de vista biológico, psíquico, social e funcional.

Percebemos com a chegada da melhor idade que há uma perda dos movimentos básicos, como sentar, levantar, agachar e também do equilíbrio do corpo (flexibilidade, mobilidade, agilidade). Segundo Christensen<sup>(7)</sup> a aptidão física expressa a capacidade funcional direcionada à realização de esforços físicos, associados à prática de atividade física, sendo representada por um conjunto de componentes relacionados à saúde e ao desempenho atlético. Estudos apontam que para ter um envelhecimento saudável é indispensável a prática de atividade física diariamente, de acordo com a condição física de cada indivíduo, para preservar sua saúde física, mental, manter-se independente e ativo. Mas para iniciar qualquer atividade física, é necessário antes uma avaliação de um profissional qualificado, para assim descobrir as necessidades e dificuldades particulares de cada um e assim prescrever uma atividade adequada àquela necessidade. Roberta E. Rikli, C Jessie Jones<sup>(5)</sup>, desenvolveram testes de aptidão física para mensurar e avaliar as seguintes características na terceira idade: mobilidade física, agilidade e equilíbrio. Esses testes contam com as seguintes atividades: 1- Levantar e sentar da cadeira; 2- Flexão do antebraço; 3- Sentado e alcançar; 4- Estatura e peso; 5- Sentado caminhar 2,44 e voltar a

sentar; 6- Alcançar atrás das costas; 7- Andar 6 min. Shephard<sup>(3)</sup> diz que a prática de atividade física atua como forma de prevenção e reabilitação da saúde do idoso, fortalecendo os elementos da aptidão física (resistência, equilíbrio, flexibilidade e força), acreditando-se que esta melhoria esteja associada, diretamente, à independência e à autonomia do idoso, permitindo manter, por mais tempo, a capacidade de execução das atividades de vida diárias, tanto físicas quanto instrumentais.

## 2.2 ATIVIDADE FÍSICA

Nesse processo também não podemos deixar de levar em consideração os benefícios psicossociais, a atividade física além de promover o bem estar físico, também faz bem para a memória e integra o indivíduo dentro de um grupo, fazendo-o se sentir parte viva e atuante na sociedade. Segundo Paes, Duarte, Lebrão, Santos, Laurenti<sup>(8)</sup> os exercícios físicos, quando praticados regularmente, retardam a degeneração natural dos músculos, tendões, ligamentos, ossos e articulações, além de proporcionar músculos mais fortes, articulações flexíveis e manter o equilíbrio e a coordenação, permitindo maior mobilidade e independência. A qualidade de vida está diretamente relacionada com a prática de atividade física diária e constante, prevenindo também muitas doenças ocasionadas pelo sedentarismo (obesidade, colesterol alto, pressão elevada) e pela chegada da idade avançada. Um bom treinamento voltado para a terceira idade vai ajudar a melhorar o equilíbrio, força muscular, potência, coordenação motora e flexibilidade, proporcionando ao idoso melhorar sua qualidade de vida e seu dia a dia. A prática do treinamento vai melhorar seus movimentos tornando o idoso mais independente, e também evitar o risco de quedas e lesões.

## 2.3 TESTES DE RIKLI E JONES

Roberta E. Rikli, C. Jessie Jones<sup>(5)</sup> descrevem os testes da seguinte maneira: Antes de iniciarmos os testes é de suma importância um bom alongamento e aquecimento para assim evitarmos e prevenir qualquer tipo de lesão. O aquecimento deve vir antes do alongamento para aumentar a circulação sanguínea e temperatura corporal.

Teste de Levantar e sentar da Cadeira: O objetivo desse teste é avaliar a força nos membros inferiores. Utilizamos uma cadeira com assento de 43,48 cm de altura e um cronometro, a cadeira deve estar encostada em uma parede para evitar quedas. O teste consiste em levantar e sentar da cadeira no tempo de 30 '' o máximo de vezes que o participante conseguir.

Valor de referência Levantar e sentar (nº de repetições)							
IDADE	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
FEMININO	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
MASCULINO	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12

Fonte: Rikli e Jones citado por Safons e Pereira<sup>(9)</sup>

Teste Flexão do braço: Consiste em medir a força dos membros superiores, os equipamentos utilizados são: cronômetro, cadeira sem braços, peso de 2,27kg para mulheres e 3,63kg para homens, no Brasil já utilizado 2 kg para mulheres e 4 kg para homens. Para a execução do teste o participante deve estar sentado com as costas retas e pés no chão, a região superior deve permanecer parada no teste. A posição inicial deve ser com o braço estendido, flexionar e estender o braço no intervalo de 30”.

Valor de referência Flexão de braço (nº de repetições)							
IDADE	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
FEMININO	13-19	12-18	12-17	11-17	10-16	10-15	8-13
MASCULINO	16-22	15-21	14-21	13-19	13-19	11-17	10-14

Fonte: Rikli e Jones citado por Safons e Pereira<sup>(9)</sup>

Teste de caminhada de 6 minutos: O teste consiste em avaliar a capacidade aeróbica para se locomover dentro de um espaço de 45,72 metros, avaliar quantas voltas o participante consegue percorrer em 6 min.

Valor de referência teste de caminhada (nº de repetições)							
IDADE	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
FEMININO	6.0-4.4	6.4-4.8	7.1-4.9	7.4-5.2	8.7-5.7	9.6-6.2	11.5-7.3
MASCULINO	5.6-3.8	5.7-4.3	6.0-4.2	7.2-4.6	7.6-5.2	8.9-5.3	10.0-6.2

Fonte: Rikli e Jones citado por Safons e Pereira<sup>(9)</sup>

Teste Marcha estacionária: O teste de marcha estacionária de 2 minutos é um teste também para avaliar a capacidade aeróbica dos participantes, consiste em registrar o número de vezes que o participante consegue no lugar, no período de 2 minutos elevando o joelho na altura da patela e rótula.

Valor de referência Marcha estacionária (nº de repetições)							
IDADE	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
FEMININO	75-107	73-107	68-101	68-100	60-90	55-85	44-72
MASCULINO	87-115	86-116	80-110	73-109	71-103	59-91	52-86

Fonte: Rikli e Jones citado por Safons e Pereira<sup>(9)</sup>

Teste de Sentar e Alcançar os pés: Nesse teste o objetivo é avaliar a flexibilidade dos membros inferiores do participante, importante para mobilidade do dia a dia, e para uma boa postura. Para esse teste é necessário sentar na parte da frente de uma cadeira, estender os braços acima da cabeça e tentar alcançar os pés, é medido o número de centímetros seja positivo ou negativo entre os dedos das mãos e dos pés.

Valor de referência sentar e alcançar os pés (nº de repetições)							
IDADE	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
FEMININO	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
MASCULINO	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12

Fonte: Rikli e Jones citado por Safons e Pereira<sup>(9)</sup>

Teste de alcançar as costas: Agora neste teste o objetivo é avaliar a flexibilidade dos membros superiores, o qual fazem parte dos principais movimentos da rotina dos participantes. Uma das mãos passa por cima da cabeça e a outra por baixo pelo meio das costas tentando encostar na outra mão. É medido a distância entre os dedos estendidos. Os valores são negativos se os dedos não se tocarem, se os dedos se tocarem o resultado é zero, e se os dedos se sobrepuserem o resultado é positivo.

Valor de referência alcançar as costas (nº de repetições)							
IDADE	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
FEMININO	-8 a +4	-9 a +4	-10 a +3	-13 a +1	-14 a 0	-18 a -3	-20 a -3
MASCULINO	-17 a 0	-19 a -3	-20 a -3	-23 a -5	-24 a -5	-25 a -8	

Fonte: Rikli e Jones citado por Safons e Pereira<sup>(9)</sup>

Teste de Levantar e caminhar: Este teste vai avaliar a agilidade e equilíbrio que tarefas como levantar e pegar algo, descer de um ônibus ou carro etc.. Para este teste é preciso uma cadeira e um cone para demarcar a distância a ser percorrida (2,5 metros), virar e

retornar a posição inicial, repetindo em ambos os lados (esquerdo e direito), é anotado o tempo em que o participante leva para terminar o percurso.

Valor de referência Levantar e caminhar (nº de repetições)							
IDADE	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
FEMININO	6.0-4.4	6.4-4.8	7.1-4.9	7.4-5.2	8.7-5.7	9.6-6.2	11.5-7.3
MASCULINO	5.6-3.8	5.7-4.3	6.0-4.2	7.2-4.6	7.6-5.2	8.9-5.3	10.0-6.2

Fonte: Rikli e Jones citado por Safons e Pereira<sup>(9)</sup>

Através dos testes TAF de Rikli e Jones, é possível avaliar como está a condição fisiológica do participante, assim como suas habilidades motoras, agilidade e flexibilidade, viabilizando um ponto de partida através dos resultados para a prescrição de um programa de exercícios que irão melhorar essas capacidades que com a idade avançada vão se perdendo naturalmente.

Roberta E. Rikli, C. Jessie Jones<sup>(5)</sup> diz que concordamos que para se ter uma boa qualidade de vida na idade avançada, depende das condições de saúde que permitam esse grupo fazer as atividades sem sentir mal-estar ou dores o máximo de tempo possível. A expectativa de vida aumentou fazendo a condição física ter maior importância. A tecnologia ao mesmo tempo que tem o seu lado positivo, também faz com que as pessoas tenham mais facilidades ao sedentarismo, acarretando nos problemas crônicos e de mobilidade.

### **3. METODOLOGIA**

Pesquisa de revisão de literatura de caráter explicativo qualitativo de acordo com buscas em bibliotecas digitais como Google acadêmico, SciELO, portal de periódicos Capes através de palavras chave como idoso, avaliação física e testes Rikli e Jones. O critério de seleção dos artigos será conforme a palavra-chave correspondente em similaridade com as buscas, estudos a partir da década de 90 quando iniciou as pesquisas de avaliação física junto a população escolhida com idosos a partir de 60 anos de idade.

#### 4. DISCUSSÃO

Este trabalho vem apresentar os benefícios da atividade física para pessoas na terceira idade, bem como mostrar que para tal atividade ser eficaz e precisa é necessário conhecer a realidade desse indivíduo, suas patologias, dificuldades, limitações e até mesmo as incapacidades, para indicar o melhor modelo de atividade que se enquadre para ele. Neste contexto abordamos o Senior Fitness Test, um programa de avaliação física voltado para pessoas a partir de 60 anos que vai mensurar em qual idade corporal ele se encontra (60 a 94 anos). Após analisado e constatado através de seu histórico e através do resultado obtido com os testes, inicia-se então um protocolo (programa) de atividades físicas que se encaixem nas necessidades de cada um individualmente. Após um período da prática dessa atividade repete-se o mesmo teste para analisar os resultados progressivos ou regressivos dos indivíduos. No artigo estudado “Avaliação do nível de aptidão física funcional em idosos praticantes de Ginástica Para Todos (GPT)” que foi aplicado em idosos praticantes de ginásticas (artística, rítmica, de trampolim, acrobática e aeróbica) cita que, mediante a aplicação dos testes de Rikli e Jones houve melhora significativa de força e resistência de membros superiores e inferiores. Foram encontrados escores positivos nos testes sentar e levantar e flexão de cotovelo que avaliam força e resistência, houve uma progressão significativa posteriormente as atividades físicas desenvolvidas no programa. Sugerindo que tal desempenho talvez tenha sido alcançado em função da participação em programas de atividade física. Silva<sup>(10)</sup> refere ainda que, durante o processo de envelhecimento, perde-se mais rapidamente a força dos membros inferiores do que a força dos membros superiores. Sabemos que com a idade avançada os músculos se não são estimulados vão diminuindo gradativamente, assim como a mobilidade e força também, a massa magra é de suma relevância para corpo humano em qualquer idade corporal. Com esses testes vemos que é possível reduzir a inatividade e algumas doenças que o envelhecimento acarreta, principalmente o objetivo principal que é a melhora da qualidade de vida em sua rotina diária, esta pode ser revertida através de um acompanhamento e programa de atividades físicas. Rikli e Jones<sup>(5)</sup> diz que as incapacidades físicas originam de algum tipo de patologia ou doença, mas existem evidências de que o estilo de vida sedentário pode ser também a causa primária da fragilidade na idade avançada, principalmente entre 80 e 90 anos. Consequentemente o aumento e prática de atividades física reduzem ou eliminam o risco de falta de mobilidade funcional e pode prevenir doenças. Como vimos no artigo de Silva<sup>(10)</sup> é notório que a

atividade física mesmo que iniciada tardiamente na vida madura, pode melhorar o tônus muscular, a força e a mobilidade, atividades como andar e subir escadas, levantar-se da cadeira, inclinar, abaixar, são essenciais para independência. Rikli e Jones<sup>(5)</sup> ressalta ainda sobre as atividades aeróbicas, além de contribuir para mobilidade funcional, o aumento dessas atividades reduz o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, hipertensão e alguns tipos de câncer.

Com uma avaliação física detectamos as dificuldades individuais e assim podemos trabalhar em cima delas com um cronograma de exercícios que atenda essa necessidade, Rikli e Jones<sup>(5)</sup> mostram um método de avaliação com padrões internacionais, mas que nos indicam um ponto de partida para iniciar um cronograma de atividades físicas assertivas para idosos, através de seu estudo.

Levando em consideração um plano de carreira, discutimos também a importância de um profissional se manter atualizado mediante a diversas estruturas e protocolos disponíveis e que devem ser utilizados de forma correta e a seu favor. Segundo a OMS<sup>(11)</sup>, o Brasil ocupará o sexto lugar na lista dos países com o maior número de pessoas idosas até 2025. Diante dessa informação, se torna essencial que educadores físicos busquem estudos e pesquisas que fundamentem um trabalho de excelência com aqueles que serão seu principal público em um futuro não tão distante.

## 5. CONCLUSÃO

A partir dos estudos realizados para essa pesquisa, podemos concluir que a prática de atividade física garante ao idoso resultados significativos com relação as suas aptidões físicas. E para que se tenha um treinamento eficaz e que possibilite tal melhoria é imprescindível uma avaliação física de qualidade e bem realizada.

Podemos perceber que a aplicação de protocolos de avaliação muitas vezes é negligenciada por profissionais da área da saúde, porém devem ser considerados a grande porta de entrada para o desenvolvimento de um trabalho de qualidade e que traga reais benefícios à quem será aplicado.

Manter-se ativo é crucial para qualquer idade, porém ao longo do envelhecimento se torna ainda mais indispensável, podendo assim retardar efeitos biológicos que acontecem ao indivíduo como perda de força, coordenação motora, agilidade e estrutura muscular, já que os músculos enfraquecem de forma gradativa.

Neste contexto abordamos o protocolo de Rikkli e Jones, que são testes realizados a partir de movimentos fundamentais e que fazem parte do dia a dia do idoso, tais testes também trazem parâmetros para medir a idade corporal através de tabelas específicas que serão grandes aliadas para o processo de criação de um programa de treinamento.

Diante disto, consideramos a avaliação física fundamental para o desenvolvimento de um programa de treinos personalizados que vai garantir ao seu cliente um processo de envelhecimento muito mais sadio e de qualidade, trabalhando suas aptidões físicas, sua saúde mental, processo de socialização através de projetos direcionados a este público, desaceleração do enfraquecimento muscular, independência e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

1. CAETANO, L. M. o Idoso e a Atividade Física. Horizonte: Revista de Educação [www.interscienceplace.org](http://www.interscienceplace.org) - Páginas 130 de 194 Física e desporto, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.
2. ANDREOTTI, R.A; OKUMA, S.S. Validação de uma bateria de testes de atividades da vida diária para idosos fisicamente ativos. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo. v.13, 1999. p. 46-66.
3. SHEPHARD, R.J. Envelhecimento, Atividade Física e Saúde. Tradução: Maria Aparecida da Silva Pereira. São Paulo: Phorte, 2003.
4. CONFED. Revista da Educação Física. Importância da avaliação física de qualidade. n.56, 2015, p. 22-23.
5. RIKLI, R.E.; JONES, C.J. Teste de aptidão física para idosos. Barueri, SP: Manole, 2008.
6. VONO, Z. E. Enfermagem Gerontológica: atenção a pessoa idosa. São Paulo: Senac, 2007.
7. CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for healthrelated research. Public Health Reports, v.100, n. 2, 1985, p. 126-133. Teste de Aptidão física para idosos – Roberta E. Rikli, C. Jessie Jones.
8. PAES, J.O, DUARTE Y.A.O, LEBRÃO M.L, SANTOS J.L.F, LAURENTI R. Impacto do sedentarismo na incidência de doenças crônicas e incapacidades e na ocorrência de óbitos entre os idosos do município de São Paulo. Saúde Coletiva, 2008, p. 183.
9. SAFONS, M.P.; PEREIRA, M.M. Princípios metodológicos da atividade física para idosos. Brasília: CREF/DF – FEF/UnB/GEPAFI, 2007.
10. SILVA, C.A.P. Avaliação do nível de aptidão física funcional em idosos praticantes de Ginásticas Para Todos (GPT). v.28, n.69, 2017, p.74-89.
11. WORLD HEALTH ORGANIZATION (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005, p.60.

Autorizo cópia total ou parcial, apenas para fins de estudo e pesquisa e pesquisa, sendo expressamente vedado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem prévia autorização específica do autor. Autorizo também a divulgação do arquivo ao formato PDF no banco de monografias da Biblioteca institucional. Prof. Me Daniel Ribeiro, Juliana Maria de Almeida, Thaíssa Leal Santos, Pindamonhangaba, Dezembro de 2022.