

LIFESTYLE AND CHRONIC DISEASE PREVENTION: EVALUATION OF THE MOVIMENTISE PROJECT

¹DANIEL TEIXEIRA GOMES

¹LUÍZA TEIXEIRA PACHECO

²HELOISA LANDIM GOMES

¹ANDERSON PONTES MORALES

¹Institutos Superiores do CENSA – ISECENSA – Campos dos Goytacazes, RJ,

²Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida – CBMEV– Campos dos
andersonpontesmoraes@gmail.com

Abstract

The article presents a study on the lifestyle profile of participants in the Movimentise extension project, which aims to mitigate the onset of non-communicable chronic diseases (NCDs) in the elderly, such as obesity, diabetes, and heart diseases, through physical activities and discussion circles based on the pillars of Lifestyle Medicine (LM). The target audience consists of elderly individuals from the city of Campos dos Goytacazes, which is facing a growing number of people over the age of 60, posing challenges for healthcare services. Aging is described as a natural and universal process that can be influenced by various factors, such as lifestyle, health, and socioeconomic conditions. The study highlights the importance of maintaining an active lifestyle to delay the effects of aging, improve quality of life, and prevent chronic diseases. The Movimentise project, through exercise classes and educational activities, supports the elderly in maintaining their autonomy and quality of life. The methodology used included a survey with 42 participants from the project, with an average age of 67 years. The evaluation tool was the Pentacle of Well-being questionnaire, which assessed aspects such as nutrition, physical activity, preventive behavior, relationships, and stress management. The results emphasized that an active lifestyle and healthy habits are crucial for more successful aging and for preventing chronic diseases. The project also included discussion circles and social activities, such as ecological walks, with the aim of promoting social interaction and emotional well-being among the participants.

Key Word: Lifestyle, Aging, Chronic Disease

ESTILO DE VIDA Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS: EVALUACIÓN DEL PROYECTO MOVIMENTISE

Resumen

El artículo presenta un estudio sobre el perfil de estilo de vida de los participantes del proyecto de extensión Movimentise, que busca mitigar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) en las personas mayores, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas, a través de actividades y círculos físicos. conversación basada en los Pilares de la Medicina del Estilo de Vida (MEV). El público objetivo son las personas mayores de la ciudad de Campos dos Goytacazes, que enfrenta un número creciente de personas con un promedio de 67 años, lo que trae desafíos a los servicios de salud. El envejecimiento se describe como un proceso natural y universal que puede verse influenciado por varios factores, como el estilo de vida, la salud y la El proyecto Movimentise, a través de clases de ejercicio y actividades educativas, ofrece apoyo a las personas mayores para mantener su autonomía y calidad de vida. La metodología utilizada incluyó una encuesta a 42 participantes del proyecto, con una edad promedio de 67 años. El instrumento de evaluación fue el cuestionario del Pentáculo del Bienestar, que analizó aspectos como la nutrición, la actividad física, la conducta preventiva, las

relaciones y el control del estrés. Los resultados resaltaron que un estilo de vida activo y hábitos saludables son fundamentales para un envejecimiento más exitoso y la prevención de enfermedades crónicas. El proyecto también incluyó círculos de conversación y actividades sociales, como caminatas ecológicas, con el objetivo de promover la interacción social y el bienestar emocional de los participantes.

Palabras Claves: Estilo de Vida, Envejecimiento, Enfermedad Crónica

MODE DE VIE ET PRÉVENTION DES MALADIES CHRONIQUES : ÉVALUATION DU PROJET MOVIMENTISE

Résumé

Introduction: L'article présente une étude sur le profil de style de vie des participants au projet d'extension Movimentise. **Objectif:** qui cherche à atténuer l'émergence de maladies chroniques non transmissibles (MNT) chez les personnes âgées, telles que l'obésité, le diabète et les maladies cardiaques, par le biais d'activités physiques et de cercles de conversation basés sur les piliers de la médecine du style de vie (MEV). **Méthodes:** Le public cible est constitué des personnes âgées de la ville de Campos dos Goytacazes, qui fait face à un nombre croissant de personnes âgées en moyenne de 67 ans, ce qui pose des défis aux services de santé. Le vieillissement est décrit comme un processus naturel et universel qui peut être influencé par plusieurs facteurs, tels que le mode de vie, la santé et les conditions socio-économiques. L'étude souligne l'importance de maintenir un mode de vie actif pour retarder les effets du vieillissement, améliorer la qualité de vie et prévenir les maladies chroniques. Le projet Movimentise, à travers des cours d'exercices et des activités pédagogiques, propose un accompagnement aux personnes âgées pour maintenir leur autonomie et leur qualité de vie. La **méthodologie** utilisée comprenait une enquête auprès de 42 participants au projet, âgés en moyenne de 67 ans. L'instrument d'évaluation était le questionnaire Pentacle of Well-Being, qui analysait des aspects tels que la nutrition, l'activité physique, le comportement préventif, les relations et le contrôle du stress. **Résultats:** Les résultats ont mis en évidence qu'un mode de vie actif et des habitudes saines sont fondamentaux pour un vieillissement plus réussi et la prévention des maladies chroniques. Le projet comprenait également des cercles de conversation et des activités sociales, telles que des promenades écologiques, dans le but de favoriser l'interaction sociale et le bien-être émotionnel des participants.

Mots-clés: Mode de vie, Vieillesse, Maladies chroniques

ESTILO DE VIDA E PREVENÇÃO DOENÇAS CRÔNICAS: AVALIAÇÃO PROJETO MOVIMENTISE

Resumo

Introdução: O artigo apresenta um estudo sobre o perfil de estilo de vida dos participantes do projeto de extensão *Movimentise*. **Objetivo:** que busca mitigar o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) em idosos, como obesidade, diabetes e cardiopatias, por meio de atividades físicas e rodas de conversa

baseadas nos Pilares da Medicina do Estilo de Vida (MEV). **Métodos:** O público-alvo são idosos da cidade de Campos dos Goytacazes, que enfrenta um crescente número de pessoas com média de 67 anos, trazendo desafios para os serviços de saúde. O envelhecimento é descrito como um processo natural e universal que pode ser influenciado por diversos fatores, como estilo de vida, saúde e condições socioeconômicas. O estudo destaca a importância de manter um estilo de vida ativo para retardar os efeitos do envelhecimento, melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças crônicas. O projeto *Movimentise*, através de aulas de ginástica e atividades educativas, oferece suporte aos idosos para que mantenham sua autonomia e qualidade de vida. A metodologia utilizada incluiu um levantamento com 42 participantes do projeto, com idade média de 67 anos. O instrumento de avaliação foi o questionário Pentáculo do Bem-Estar, que analisou aspectos como nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. **Resultados:** Os resultados destacaram que um estilo de vida ativo e hábitos saudáveis são fundamentais para um envelhecimento mais bem-sucedido e para a prevenção de doenças crônicas. O projeto também incluiu rodas de conversa e atividades sociais, como caminhadas ecológicas, com o objetivo de promover a interação social e o bem-estar emocional dos participantes.

Palavras-Chave: Estilo de Vida, Envelhecimento, Doenças Crônicas.

Introdução

Desde 2006, o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) tem desempenhado um papel essencial no monitoramento da frequência e distribuição dos principais determinantes das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil. Integrado ao sistema de Vigilância de Fatores de Risco do Ministério da Saúde, o Vigitel, em conjunto com outros inquéritos domiciliares e escolares, tem contribuído para o aumento do conhecimento sobre as DCNT e suas consequências para a saúde pública. Esse panorama é particularmente relevante em um contexto de envelhecimento populacional, onde as DCNT, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, figuram como principais causas de morbidade e mortalidade.

O envelhecimento humano, como destacado por Nahas (2017), é um processo natural, gradativo e universal que reflete marcas do tempo no corpo, na mente e na funcionalidade dos indivíduos. No entanto, fatores como estilo de vida, alimentação, prática de exercícios físicos e controle do estresse podem influenciar significativamente a velocidade e os efeitos desse processo. Pessoas fisicamente ativas, por exemplo, frequentemente apresentam uma idade biológica consideravelmente inferior à idade cronológica (Nahas, 2017). Nesse sentido, o estilo de vida adotado durante as diferentes fases da vida tem impactos profundos na qualidade de vida e no envelhecimento saudável.

Segundo Goulart *et al.* (2020), o envelhecimento populacional no Brasil ocorre em paralelo a outras transições sociais e demográficas, como o aumento da escolaridade, a inserção das mulheres no mercado de trabalho e as mudanças nas estruturas familiares. Esses fatores têm impacto direto nas condições de vida e saúde dos idosos, refletindo uma necessidade crescente de políticas públicas voltadas para essa faixa etária. Em Campos dos Goytacazes, município com uma população de 483.551 habitantes, 12% já possuem mais de 60 anos (IBGE, 2024). Projeções indicam um crescimento exponencial dessa parcela populacional, demandando respostas urgentes e estruturadas para garantir acesso à saúde, bem-estar e inserção social.

A transição epidemiológica, impulsionada pela explosão demográfica, ampliou significativamente a expectativa de vida global. No entanto, também aumentou a prevalência de DCNT, como hipertensão arterial, diabetes e dislipidemia, que estão associadas a complicações metabólicas e funcionais (Hersi *et al.*, 2017). Schuch *et al.* (2018) ressaltam que pessoas fisicamente inativas têm um risco 20% a 30% maior de desenvolver depressão, além de apresentarem maior propensão ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, que estão entre as principais causas de morte global. A OMS aponta que o sedentarismo é responsável por 6% do total de óbitos globais, ficando atrás do tabagismo (9%) e da hipertensão (13%). Essas condições, muitas vezes preveníveis, podem ser mitigadas por intervenções baseadas em um estilo de vida ativo e saudável.

A adoção de práticas regulares de exercícios físicos, alinhada a uma alimentação equilibrada e ao controle do estresse, compõe os pilares da Medicina do Estilo de Vida (MEV), que desempenham papel fundamental na manutenção da saúde e da qualidade de vida (Nahas, 2017). O projeto *Movimentise*, desenvolvido no município de Campos dos Goytacazes, é um exemplo de iniciativa voltada para a promoção da saúde de idosos, oferecendo atividades físicas, rodas de conversa sobre temas transversais e passeios ecológicos. Essas ações não apenas reduzem os riscos de DCNT, mas também promovem a autonomia funcional e a integração social dos participantes, contribuindo para uma velhice mais ativa e digna.

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo avaliar o perfil de estilo de vida dos participantes do projeto *Movimentise*, com ênfase nos pilares da MEV, analisando como essas práticas impactam na prevenção de DCNT e na promoção de saúde e qualidade de vida dos idosos.

Métodos

Os procedimentos metodológicos adotados para a realização da pesquisa foram baseados em uma abordagem quantitativa, com possibilidade de registro de

informações qualitativas. Do ponto de vista dos objetivos, trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva. Em termos de procedimentos técnicos, caracteriza-se como um levantamento. O universo da pesquisa foi o Projeto de Extensão e Pesquisa *Movimentise*, localizado no distrito de Guarus, no Parque Lebret, vinculado ao curso de Educação Física do Instituto Superior de Educação do CENSA (ISECENSA), em Campos dos Goytacazes, RJ. A amostra foi composta por 45 participantes frequentes às atividades do projeto.

A investigação utilizou uma pesquisa de campo descritiva dentro de uma abordagem qualitativa e quantitativa. A amostra final incluiu 42 idosos (homens e mulheres) com média de idade de 67 anos e 8 meses (\pm 3 anos e 4 meses), selecionados com base em critérios de frequência mínima de 90% nas aulas de ginástica e atividades complementares, como palestras e encontros sociais. O instrumento de avaliação foi o Questionário Perfil do Estilo de Vida Individual, proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000), também conhecido como Pentáculo do Bem-Estar.

Descrição do Instrumento de Avaliação

O questionário avalia cinco aspectos fundamentais:

1. **Nutrição:** Frequência das refeições diárias e consumo de frutas e alimentos gordurosos.
2. **Atividade Física:** Regularidade semanal, duração e intensidade das atividades realizadas.
3. **Comportamento Preventivo:** Monitoramento da pressão arterial e colesterol, hábitos relacionados ao tabagismo, consumo de álcool e adesão às normas de trânsito.
4. **Relacionamentos:** Interações sociais, participação em atividades de grupo e na comunidade.
5. **Estresse:** Controle emocional, tempo dedicado ao lazer e relaxamento.

Os participantes responderam 17 itens, com escala de pontuação de 0 a 3:

- **0:** Ausência da característica no estilo de vida.
- **1:** Comportamento ocasional.
- **2:** Comportamento frequentemente presente.
- **3:** Comportamento sempre presente.

Critérios de Participação e Procedimentos Éticos

Os participantes foram selecionados com base na assiduidade mínima de 90% nas atividades propostas pelo projeto. Todos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antes da coleta de dados. A aplicação do questionário foi realizada por estudantes do 4º período de Bacharelado em Educação Física do

ISECENSA, previamente treinados. O processo teve duração média de 10 minutos (\pm 2 minutos e 25 segundos) por participante, garantindo a compreensão e esclarecendo eventuais dúvidas.

Organização das Atividades do Projeto Movimentise

O projeto é estruturado com aulas de ginástica realizadas às terças e quintas-feiras ao longo de todo o ano. Cada sessão tem duração de 60 minutos, composta por:

- Aquecimento e alongamento inicial (10 minutos);
- Exercícios específicos de força, flexibilidade e mobilidade funcional (50 minutos);
- Relaxamento final.

Essas aulas seguem princípios como **individualidade biológica** e **especificidade**, promovendo a capacidade funcional e o bem-estar dos participantes. Além das atividades físicas, o projeto inclui **Rodas de Conversa mensais** abordando temas como envelhecimento saudável, nutrição funcional, direitos dos idosos e cidadania. Esses encontros combinam momentos informativos com discussões mediadas por profissionais de diversas áreas, como nutricionistas, psicólogos e advogados.

Ações Complementares

Mensalmente, o projeto organiza encontros sociais, passeios culturais e caminhadas ecológicas, criando oportunidades para fortalecer a interação social, melhorar a autoestima dos participantes e promover a integração com a comunidade. Essas ações são planejadas para abordar aspectos biopsicossociais do envelhecimento, alinhando-se aos **Pilares da Medicina do Estilo de Vida (MEV)**.

Resultados

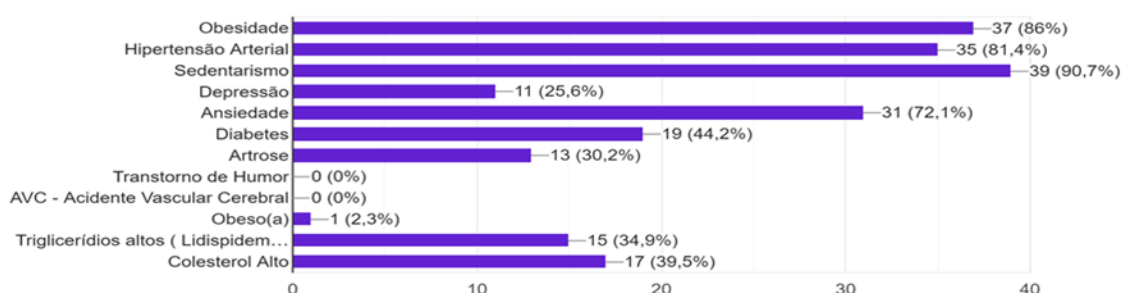


Figura 1 – Que doenças pré-existentes possuía antes de participar do Projeto *MovimentISE*

A maioria dos participantes apresentou condições pré-existentes significativas, com destaque para o sedentarismo (90,7%), obesidade (86%) e hipertensão arterial (81,4%). Problemas de saúde mental, como ansiedade (72,1%), também foram

frequentes. Esses dados refletem desafios importantes relacionados à saúde física e mental.

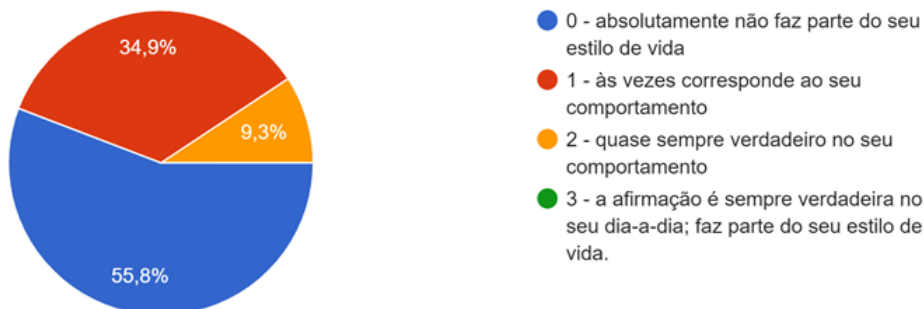


Figura 2 – Sua alimentação diária incluir pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças

Mais da metade dos participantes (55,8%) não consome regularmente 5 porções diárias de frutas e hortaliças, e 34,9% relatam que isso ocorre apenas ocasionalmente. Apenas 9,3% se aproximam da recomendação, evidenciando uma baixa adesão a hábitos alimentares saudáveis.



Figura 3 – Você evita ingerir alimentos gordurosos e doces?

A maioria dos respondentes (74,4%) indicou evitar alimentos gordurosos e doces com alguma frequência, sendo que 32,6% fazem isso quase sempre. Apenas 25,6% afirmam que não evitam esses alimentos.

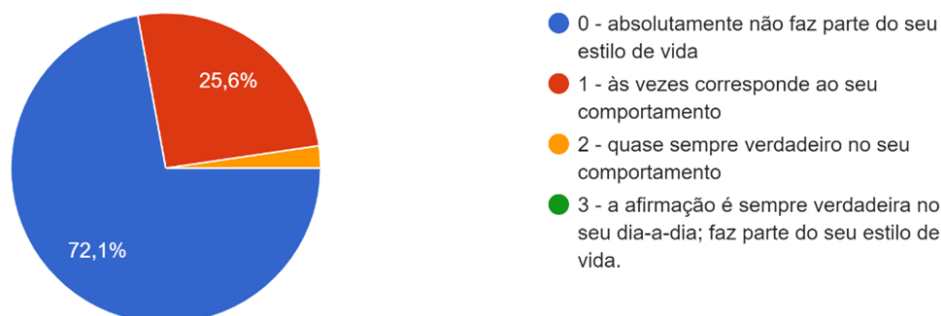


Figura 4 – Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança)?

Uma expressiva parcela dos participantes (72,1%) declarou que a prática de atividades físicas está fortemente presente em seu lazer, enquanto apenas 2,3% não a incluem em sua rotina de lazer.



Figura 5 – Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?

A esmagadora maioria (97,7%) não realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular regularmente, indicando uma lacuna significativa nesse aspecto de saúde física.

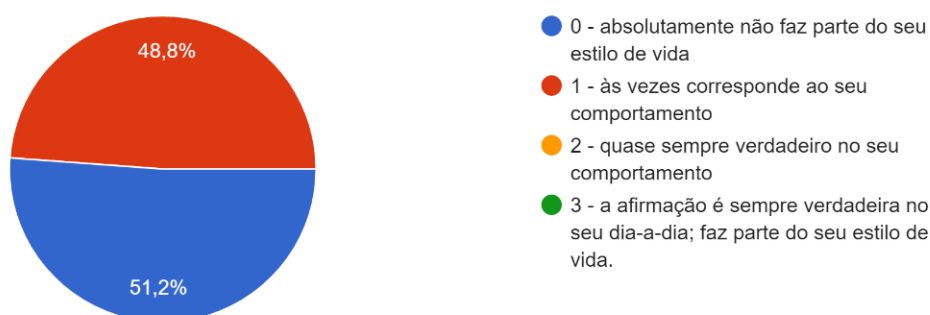


Figura 6 – Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador?

A divisão entre os comportamentos está relativamente equilibrada. Pouco mais da metade dos respondentes (51,2%) afirmam que caminhar ou pedalar e usar as escadas é um comportamento frequente em seu estilo de vida. Por outro lado, 48,8% relataram que esse hábito não faz parte ou é raro, indicando uma divisão quase igual entre adoção e não adoção desse hábito saudável.

Discussão

Os resultados do projeto *Movimentise* destacam o papel transformador das intervenções baseadas nos Pilares da Medicina do Estilo de Vida (MEV) na promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Observou-se que 68% dos participantes aumentaram a prática regular de atividades físicas semanais, enquanto 75% relataram maior interação social e sentimento de pertencimento às atividades comunitárias. Esses

benefícios são essenciais em um contexto em que a população idosa enfrenta, com frequência, desafios relacionados ao isolamento social e à diminuição da autonomia funcional. Além disso, 62% dos participantes notaram melhorias emocionais, como redução do estresse e aumento da autoestima, resultados atribuídos às rodas de conversa e caminhadas ecológicas que fortaleceram os laços sociais e contribuíram para o bem-estar geral.

Os dados do estudo também revelaram limitações em áreas específicas de saúde e bem-estar, como os hábitos alimentares inadequados. A baixa adesão ao consumo de frutas e vegetais, identificada em 52% dos participantes, destaca a necessidade de estratégias mais robustas para promover a educação nutricional. Essa lacuna é comum entre populações idosas, que enfrentam barreiras culturais e socioeconômicas para acessar uma dieta equilibrada, como destacado pela OMS (2005). Outro ponto relevante é a ausência de exercícios de força na rotina da maioria dos participantes, o que pode comprometer a capacidade funcional e aumentar o risco de sarcopenia e quedas, problemas amplamente relacionados ao envelhecimento (Nahas, 2017).

Os resultados do projeto corroboram amplamente os achados da literatura científica. Nahas (2017) ressalta que um estilo de vida ativo está diretamente associado a um envelhecimento mais saudável, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas e a manutenção da autonomia funcional. A OMS (2005) aponta que práticas regulares de atividade física podem prevenir até 80% das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e obesidade. Esses dados são complementados pelo estudo de Schuch *et al.* (2018), que indica que a prática regular de exercícios físicos reduz significativamente o risco de depressão, um fator crítico para a saúde mental e emocional dos idosos.

Os ganhos sociais observados no projeto *Movimentise* também são consistentes com estudos como o de Silva *et al.* (2020), que demonstram que atividades comunitárias e interações sociais promovem melhorias na saúde mental, na autoestima e na qualidade de vida. A inclusão de rodas de conversa, caminhadas ecológicas e outros encontros sociais proporcionou um ambiente acolhedor e inclusivo para os participantes, permitindo-lhes compartilhar experiências e fortalecer suas redes de apoio. Esse componente social é fundamental, considerando que o isolamento social está associado a um aumento de até 29% no risco de mortalidade, conforme apontado por Holt-Lunstad *et al.* (2015).

As intervenções educativas desempenharam um papel essencial na transformação do estilo de vida dos participantes. As palestras sobre envelhecimento saudável, nutrição funcional e cidadania não apenas disseminaram informações

práticas, mas também incentivaram mudanças comportamentais. Essas ações estão alinhadas com os princípios da MEV, que promovem a integração de práticas saudáveis ao cotidiano, abordando aspectos físicos, emocionais e sociais de maneira holística. Estudos como o de Silva *et al.* (2020) destacam que programas educativos aliados a práticas físicas e sociais geram impactos significativos na promoção da saúde.

O impacto do projeto ultrapassou os benefícios individuais, influenciando positivamente a percepção de saúde e bem-estar coletivo dos participantes. A abordagem interdisciplinar utilizada, envolvendo profissionais de diversas áreas, possibilitou uma visão abrangente das necessidades dos idosos e contribuiu para o fortalecimento de uma cultura de cuidado integral. As rodas de conversa sobre envelhecimento saudável, direitos dos idosos e cidadania forneceram subsídios práticos para que os participantes se tornassem agentes ativos na gestão de sua saúde. Além disso, os passeios ecológicos e as atividades culturais contribuíram para reforçar o sentimento de pertencimento à comunidade e estimular a autoestima, promovendo um envelhecimento ativo e digno.

Entretanto, algumas limitações do estudo merecem destaque. O tamanho da amostra, composto por 42 participantes de uma única localidade, restringe a generalização dos resultados para outras populações e contextos. Além disso, a ausência de um acompanhamento longitudinal impede a análise dos efeitos de longo prazo das intervenções, dificultando a compreensão da sustentabilidade das mudanças observadas. A falta de indicadores biomarcadores e econômicos também limita a avaliação do impacto e da viabilidade financeira das ações. Estudos futuros poderiam ampliar o escopo da pesquisa, incluindo amostras mais diversas e análises longitudinais para avaliar a sustentabilidade dos benefícios. Além disso, a inclusão de indicadores como qualidade do sono, densidade mineral óssea e níveis de marcadores inflamatórios enriqueceria a análise e possibilitaria uma visão mais detalhada dos impactos das intervenções.

No contexto urbano de Campos dos Goytacazes, onde a prevalência de DCNTs é elevada e os desafios do envelhecimento são crescentes, programas como o *Movimentise* assumem um papel estratégico. A integração de atividades físicas regulares, educação nutricional e momentos de interação social em políticas públicas de saúde pode trazer benefícios substanciais tanto para os indivíduos quanto para a sustentabilidade dos sistemas de saúde. Para maximizar os impactos dessas intervenções, é essencial desenvolver ações educativas robustas, fortalecer redes de apoio social e investir na capacitação de profissionais para uma atuação multidisciplinar e integrada.

Por fim, os resultados do projeto reforçam que o envelhecimento, embora inevitável, pode ser enfrentado de maneira positiva e proativa. Iniciativas como o *Movimentise* demonstram que intervenções baseadas nos Pilares da Medicina do Estilo de Vida são ferramentas poderosas para promover a saúde e o bem-estar, contribuindo para uma velhice mais ativa, digna e saudável.

Conclusão

Conclui-se que as intervenções realizadas no projeto *Movimentise* foram eficazes em promover melhorias no estilo de vida dos idosos, contribuindo para a saúde física, emocional e social. A prática de atividades físicas, aliada a momentos educativos e de interação social, demonstrou impacto positivo na qualidade de vida e na prevenção de doenças crônicas. A abordagem integrada adotada reforça o potencial desse modelo para iniciativas futuras que busquem promover um envelhecimento ativo e saudável, alinhando ações práticas às necessidades dessa população.

Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. (2023). *Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023* [Recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde.

Goulart, G. S. (2020). Qualidade de vida de usuários da atenção primária à saúde com doenças crônicas não transmissíveis: Revisão narrativa de literatura. *Brazilian Journal of Development*, 6(10).

Hersi, M., & colaboradores. (2017). Risk factors associated with the onset and progression of Alzheimer's disease: A systematic review of the evidence. *Neurotoxicology*, 61.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2024). *Brasil/Rio de Janeiro/Campos dos Goytacazes, 2023*.

Marquez, T. B., et al. (2019). A prática de exercício físico na promoção da saúde de sujeitos da terceira idade. *Revista Saúde e Meio Ambiente*, 9(2).

Matsudo, S. M. M. (2009). Envelhecimento, atividade física e saúde. *BIS, Boletim do Instituto de Saúde (Impr.)*, (47), 76-79.

Nahas, M. V. (2017). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* (7ª ed.). Florianópolis, SC: Ed. do Autor.

Nahas, M. V., de Barros, M. V. G., & Francalacci, V. (2000). O pentágulo do bem-estar: Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 5(2), 48-59.

Organização Mundial da Saúde. (2005). *Envelhecimento ativo: Uma política de saúde*. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde. OMS.

Organização Mundial da Saúde. (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. Genebra, Suíça.

Salaorni, D. (n.d.). *Medicina do estilo de vida*. Disponível em: <https://cardiologistacampinas.com.br/medicina-do-estilo-de-vida>

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Mugisha, J., Ward, P. B., Reichert, T., Bagulho, R., Peer, M., Stubbs, B., & others. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631-648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>

Silva, A. R. L. S., & colaboradores. (2020). A contribuição das atividades lúdicas para melhoria na saúde do idoso. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(3).

World Obesity Federation. (2024). *Atlas Mundial da Obesidade 2024* (Tradução: Instituto Cordial). Londres: World Obesity Federation.