



---

**Trabalho de Conclusão do  
Curso de Educação Física**

---

**Bacharelado**

---



**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA O  
APERFEIÇOAMENTO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM  
IDOSOS/NA VELHICE**

Danielle Moreira de Jesus\*  
Orientadora: Andrea Cintia da Silva\*\*

---

**Resumo** - A população idosa tem aumentado consideravelmente em todo o mundo, com isso se faz necessário intervenções para uma melhor qualidade de vida dos idosos. Nesse sentido, a prática de exercício resistido é um importante meio para se alcançar uma vida saudável e com longevidade. Devido a isso o objetivo do estudo é descrever os benefícios do treinamento resistido para idosos e a suas contribuições para com a longevidade dos mesmos. **Método:** O trabalho tem como método de pesquisa fontes bibliográficas. **Resultados:** Foi possível obter resultados relacionados com o uso dos exercícios resistidos para melhora ou retardo das adaptações fisiológicas no processo de envelhecimento assim como melhorias na qualidade de vida do idoso praticante do exercício resistido. **Considerações:** o exercício resistido favorece o idoso no fortalecimento físico, no relacionamento com outras pessoas, possibilita uma melhor disposição para realização de suas atividades diárias resultando, conseqüentemente, em melhor saúde interferindo positivamente na longevidade. Foram poucos os artigos encontrados sobre o tema, principalmente se tratando de estudos de campo com comparações a idosos sedentários e idosos praticantes de treinamento resistido com benefícios ligado a longevidade e até mesmo de idosos praticantes de outra modalidade esportiva, sendo assim, se faz necessário mais pesquisas com o tema que sejam aprofundadas e específicas.

**Palavras chaves:** Exercício resistido; Terceira Idade; Longevidade

---

**Abstract** - The elderly population has increased considerably all over the world, which requires interventions for a better quality of life for the elderly. In this sense, the practice of resistance exercise is an important way to achieve a healthy life and longevity. For this reason, the aim of the study is to describe the benefits of resistance training for the elderly and its contributions to their longevity. **Method:** The work uses bibliographic sources as a research method. **Results:** It was possible to obtain results related to the use of resistance exercises to improve or delay physiological adaptations in the aging process, as well as improvements in the quality of life of elderly people who practice resistance exercise. **Considerations:** resistance exercise favors the elderly in terms of physical strengthening, in relationships with other people, enabling them to be better disposed to carry out their daily activities, consequently resulting in better health, positively interfering with longevity. Few articles were found on the subject, mainly in field studies with comparisons to sedentary elderly and elderly practitioners of resistance training with benefits related to longevity and even elderly practitioners of another sport, so more is needed. researches with the theme that are in-depth and specific.

**Keywords:** Resistance exercise; Third Age; Longevity

---

**Submissão:** 05/11/2021 **Aprovação:** 08/12/2021- 8:00

---

\* Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

\*\* Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

## 1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos o número de idosos tem aumentado consideravelmente. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. O Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas nessa faixa etária, número que representa 13% da população do país. Esse percentual tende a dobrar nas próximas décadas, segundo a Projeção da População, divulgada em 2018 pelo IBGE (PERISSÉ, et al 2019).

Segundo os dados do IBGE (2008), o envelhecimento vem aumentando consideravelmente, o que se atribui a um aumento da expectativa de vida, a diminuição da taxa de natalidade e a um melhor controle de doenças.

Devido a esse crescimento o governo e a sociedade devem desenvolver formas de prevenção para trabalhar as doenças que se relacionam com o envelhecimento. Com isso, o exercício físico pode se destacar como forma preventiva de diversas doenças, podendo melhorar progressivamente a saúde e em consequência aumentar a expectativa de vida da população idosa (PEREIRA, 2006).

O treinamento de força, também conhecido como treinamento contra resistência ou treinamento com pesos, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física de um indivíduo e para o condicionamento de atletas (FLECK, KRAEMER, 2006).

No entanto o treinamento de força inclui o uso regular de pesos livres, máquinas, peso corporal e outras formas de equipamento para melhorar a força, potência e resistência muscular (SIMÃO, 2004).

Os exercícios resistidos são parte integrante dos atuais programas de condicionamento físico e reabilitação, principalmente para adultos e idosos. Estes exercícios favorecem a melhora da força e resistência muscular, mantêm e melhoram a massa corporal magra (KISNER, 1992; SANTARÉM, 1999; MONTEIRO, 1997), melhora a coordenação, a velocidade de reação, a velocidade, o equilíbrio, previne e trata lesões e deficiências físicas PEARL (1996).

Diante deste contexto, se questiona: Considerando os benefícios do exercício resistido para os idosos, poderia esta modalidade contribuir positivamente para a longevidade dos mesmos? Como prescrever de forma adequada e segura o exercício resistido para idosos?

Mesmo considerando a população idosa e suas alterações funcionais e estruturais, salienta-se que a realização de TR promove benefícios físicos, com impacto positivo sobre a resistência física e funcional dos idosos. (ALLENDORF, DIEGO 2016)

Como objetivo geral nos propomos a investigar a prática de exercícios resistidos para o aperfeiçoamento da saúde e qualidade de vida em idosos/na velhice. Buscando mais especificamente, verificar quais as contribuições do exercício resistido para a saúde e qualidade de vida do idoso; identificar características de longevidade em idosos praticantes de exercício resistido; descrever o protocolo do ACSM para prescrição de exercícios resistidos para idosos.

Para Benedetti e Benedetti (1996, p. 14)

a ciência não consegue mudar ou prolongar o limite de vida natural do homem, porém, as pessoas podem aumentá-la com mudanças no estilo de vida e na incorporação de hábitos saudáveis, pois a velhice não é determinada pela idade cronológica, mas sim pela capacidade de atuar com independência.

Sendo assim, o presente estudo é de grande relevância por se tratar de uma modalidade que pode contribuir não só com a qualidade de vida no cotidiano do idoso, mas também contribuir diretamente para com a saúde e a longevidade do mesmo.

Envelhecer significa estar suscetível a diversas alterações físicas devido à idade, com isso os idosos sofrem bastante, principalmente quando se está relacionado com o seu nível de autonomia e da independência, o que pode implicar em dificuldades na realização das atividades diárias, levando a total incapacidade funcional.

O estudo se justifica também por deixar os profissionais da área da educação física cientes da prescrição correta e segura dos exercícios resistidos para os idosos, para que isso tudo venha a ser benéfico e não um ato prejudicial.

## 2 METODOLOGIA

Vinculada a linha de Pesquisa de Ciências do Esporte e da Saúde, por objetivar melhores benefícios à saúde, qualidade de vida e longevidade de idosos a partir da prática regular de exercícios resistidos. Caracterizada como exploratória descritiva, procura descrever as características do processo de envelhecimento e a influência da prática regular de exercícios resistidos, na manutenção do envelhecimento saudável. Sendo de natureza qualitativa por aprofundar os conhecimentos relacionados a contribuição, não só com a qualidade de vida do idoso, mas também contribuir diretamente para com a saúde e a longevidade dele.

### 2.1 TÉCNICAS, INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

A técnica utilizada para a coleta dos dados foi a revisão bibliográfica do tipo Narrativa pois a pesquisa busca agregar os conhecimentos relacionados ao fenômeno dos exercícios resistidos *versus* velhice.

Foram buscadas publicações via internet, tais como: teses, artigos científicos, dissertações, trabalho de conclusão de curso (TCC), nas bases de dados do Google acadêmico, a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *National Library of Medicine* PubMed.

Selecionadas aquelas publicações que apresentassem resultados relacionados com o uso dos exercícios resistidos para melhora ou retardo das adaptações fisiológicas no processo de envelhecimento. Como critérios de seleção ambos os sexos, faixa etária da terceira idade, com idioma em português, analisando com período de publicação dos últimos 10 anos – 2011 a 2021, exceto para o Posicionamento do ACSM. Porém, após a aplicação de todos os filtros, restaram quatro publicações, as quais estão descritas no quadro 1.

### 3 RESULTADOS

Quadro 1 – Descrição sumária dos estudos incluídos na análise

Autor/Ano	Objetivo	População	Métodos	Resultados	Conclusão
<b>ALVES, GIBSON et al. (2018)</b>	avaliar de forma qualitativa os efeitos dos exercícios resistidos sobre a qualidade de vida em idosos.	Foram incluídos 22 idosos (68,8 ± 9,0 anos) que praticavam de maneira exclusiva e regular os exercícios resistidos.	Entrevista que continham dez perguntas abertas baseado no Medical Outcomes Study 36 (questionário de fácil aplicabilidade e compreensão).	na categoria melhora da saúde foram identificadas três subcategorias: bem-estar, ausência de dores e força. A categoria diálogos inter-relacionais identificamos: cansaço, desânimo, irritação, medo, disposição, forma física e independência que traduzem a visão e percepção dos idosos quanto aos benefícios elucidados pela prática regular dos exercícios resistidos.	em conclusão os exercícios resistidos melhoram a qualidade de vida de idosos, evidenciado através da análise qualitativa
<b>ARAÚJO et al (2020)</b>	avaliar a qualidade de vida de idosos praticantes de musculação.	Foi realizado um estudo descritivo com delineamento transversal com 41 idosos, de 60 a 85 praticantes de musculação nas academias de Ubá-MG	Para a avaliação da qualidade de vida foi utilizado o questionário WHOQOL-BREF	Um total de 80,5% da amostra teve a qualidade de vida classificada como boa	o exercício resistido pode ter influenciado positivamente na qualidade e na expectativa de vida do idosos no processo do envelhecimento.

Autor/Ano	Objetivo	População	Métodos	Resultados	Conclusão
<b>ALLENDORF, DIEGO et al (2016)</b>	comparar variáveis de força muscular, mobilidade e independência entre idosos que praticam TR e idosos considerados fisicamente ativos pelo Questionário de Atividade Física Internacional (IPAQ), porém não praticantes do TR.	Estudo transversal com grupo de comparação, observacional e não probabilístico. A amostra foi composta por 114 idosos, divididos em dois grupos: grupo TR (GTR), composto por 43 idosos praticantes de TR e grupo fisicamente ativos (GFA), composto por 71 idosos considerados fisicamente ativos, não praticantes de TR.	Os instrumentos utilizados para a coleta desses dados foram: questionário estruturado fechado, teste de sentar e levantar, teste de dinamometria de força de preensão manual, Escore de Lawton, Escala de Katz e TUG test, respectivamente.	Após serem realizados os ajustes estatísticos, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em relação ao Escore de Lawton, à força de preensão manual e no teste de sentar e levantar.	Concluiu-se que idosos praticantes do TR apresentaram desempenho significativamente melhor no TUG test, o que está diretamente relacionado com a prevenção de quedas e fraturas.
<b>MAZZEO et al, 1998</b>	Determinar a prescrição de exercícios para idosos	Pessoas com 60 anos ou mais de acordo com OMS	Frequência semanal deve ser de pelo menos 2 vezes por semana (com recuperação de 48 horas entre as sessões). Sendo no mínimo 2 vezes e máximo 5 vezes por semana. Intensidade deve ser entre moderada (5-6) e vigorosa (7-8) em uma escala de 0 a 10; e 50 a 80% de 1 RM. A duração da sessão não deve ultrapassar 60 minutos. Repetições e séries devem ser de 8 a 12 repetições; 1 a 3 séries. Descanso entre séries e exercícios sendo de 1 a 3 seg. entre as repetições e 90 a 120 seg. entre as séries		

## 4 DISCUSSÃO

### 4.1 CONTRIBUIÇÕES DO EXERCÍCIO RESISTIDO PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Em uma pesquisa qualitativa, Alves, Gibson et al. (2018) foram incluídos 22 idosos ( $68,8 \pm 9,0$  anos) que praticavam de maneira exclusiva e regular os exercícios resistidos. Foram realizadas entrevistas que continham dez perguntas abertas baseado no *Medical Outcomes Study 36* (questionário de fácil aplicabilidade e compreensão). O principal achado deste estudo evidenciou, qualitativamente, que o treinamento resistido melhorou a qualidade de vida em idosos. Os resultados deste estudo são sustentados pela escolha metodológica de valorizar a fala dos sujeitos, que permitiu obter revelações de caráter subjetivo e personalista, a partir da transcrição fiel das falas dos idosos. Neste estudo 100% dos entrevistados relataram algum tipo de benefício com a prática regular do treinamento resistido além da percepção de bem-estar, redução de dores, ganhos de força muscular, melhora da independência, além da redução do cansaço e desânimo.

Segundo Allendorf, Diego et al (2016) vários estudos têm mostrado que a prática regular de exercícios físicos, principalmente o treinamento resistido (TR), é um dos determinantes da manutenção adequada da função física em idosos, sendo considerada medida preventiva para as alterações musculares que ocorrem na velhice. Sendo assim, o treinamento resistido (TR) constitui um importante mecanismo, tanto para a prevenção de perda de massa e força muscular quanto para o ganho ou manutenção da mesma, desempenhando um importante papel na manutenção da capacidade funcional do idoso.

Ainda, há benefícios adicionais do TR regular que incluem melhora da saúde óssea, e então, decréscimo no risco de osteoporose; melhora da estabilidade postural, reduzindo assim o risco de quedas, lesões e fraturas associadas; e incremento da flexibilidade e amplitude de movimento (ACSM 2009).

### 4.2 CARACTERÍSTICAS DE LONGEVIDADE EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO RESISTIDO

Um estudo foi realizado com aplicação do Questionário de Atividade Física Internacional (IPAQ), entre idosos que praticam TR (Treinamento resistido) e idosos considerados fisicamente ativos, porém, não praticantes do TR. Com o objetivo de comparar variáveis de força muscular, mobilidade e independência. Através deste estudo foi possível obter resultados onde os idosos que praticam o TR apresentam melhor mobilidade, o que pode representar uma menor perda de função prática programada e regular de treinamento resistido, com o intuito de um envelhecimento mais saudável e com menos quedas (ALLENORF DIEGO 2016).

Idosos praticantes de exercícios resistidos podem se beneficiar amplamente de um envelhecimento saudável, podendo reverter e até mesmo adiar o processo da sarcopenia (perda progressiva da massa muscular associada a perda da força muscular e redução do desempenho físico. Sendo assim, o declínio da força muscular relacionado ao envelhecimento pode ser retardado em suas consequências significativas sobre a capacidade funcional para realização de atividades da vida diária desse indivíduo. Estes idosos se beneficiam por preservar

ou aumentar a massa muscular, estando mais propensos a manutenção da saúde, melhor qualidade de vida e longevidade.

Segundo Allendorf Diego 2016, os estudos têm mostrado que a prática regular do TR está associada ao aumento da longevidade, à prevenção de declínios cognitivos, à redução da frequência de quedas e incidência de fraturas, mesmo que sua prática tenha início após a sexta década de vida.

#### 4.3 DESCREVER O PROTOCOLO DO ACSM PARA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA IDOSOS.

Segundo ACSM (*American College of Sports Medicine*) “A prescrição de exercícios para idosos deve incluir exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular e flexibilidade.” Além disso, para indivíduos com risco de quedas ou deficiência de mobilidade também realizar exercícios específicos para melhorar o equilíbrio, além de outros componentes da aptidão física para a saúde (MAZZEO et al, 1998).

As diretrizes da ACSM recomendam 150 minutos de atividade física por semana, com o objetivo de promoção da saúde. Se os idosos não conseguirem realizar 150 minutos de atividade moderada por conta das condições crônicas, eles devem ser tão fisicamente ativos quanto possível (MAZZEO et al, 1998).

Frequência semanal deve ser de pelo menos 2 vezes por semana (com recuperação de 48 horas entre as sessões). Sendo no mínimo 2 vezes e máximo 5 vezes por semana. Intensidade deve ser entre moderada (5-6) e vigorosa (7-8) em uma escala de 0 a 10; e 50 a 80% de 1 RM (MAZZEO et al, 1998).

Segundo Mazzeo et al, (1998); Safons, Pereira (2007); Tribess, Virtuoso Jr., (2005) a duração da sessão não deve ultrapassar 60 minutos. Repetições e séries devem ser de 8 a 12 repetições; 1 a 3 séries. Descanso entre séries e exercícios sendo de 1 a 3 seg. entre as repetições e 90 a 120 seg. entre as séries. Para Tribess; Virtuoso Jr., (2005) “Recomenda-se inspirar antes de levantar o peso, expirar durante a contração e inspirar durante o retorno à posição normal, evitando a manobra de Valsalva”.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As alterações fisiológicas juntamente com o declínio das capacidades físicas está presente no processo de envelhecimento que por sua vez, geram perdas da capacidade funcional, contribuindo para a dependência física do idoso. Com isso se fazem necessárias intervenções rotineiras para melhorar a qualidade de vida desses indivíduos.

Levando em consideração os benefícios do TR em relação ao idoso, se faz necessário uma capacitação específica para os profissionais que irão trabalhar atendendo esse público, como também a criação de projetos sociais que possa levar o TR para idosos que não possuem a informação dos benefícios e o acesso ao mesmo.

Apesar de ter encontrado material para a formação desse artigo, houve uma certa dificuldade ao filtrar informações em algumas fontes, pelo fato de as mesmas serem escassas. Foram poucos os artigos encontrados sobre o tema, principalmente se tratando de estudos de campo com comparações a idosos sedentários e idosos praticantes de treinamento resistido com benefícios ligado a longevidade e até

mesmo de idosos praticantes de outra modalidade esportiva, sendo assim, se faz necessário mais pesquisas com o tema que sejam aprofundadas e específicas.

Conclui-se desta forma, que o exercício resistido favorece o idoso no fortalecimento físico, no relacionamento com outras pessoas, possibilita uma melhor disposição para realização de suas atividades diárias resultando, conseqüentemente, em melhor saúde interferindo positivamente na longevidade.

## REFERÊNCIAS

ALVES GIBSON; GONÇALVES, T. S., CORRÊA S.; SANTOS R., COSTA, S. O. A., PEQUENO R. A., CORTINHAS A. E.; T. Exercícios resistidos melhoram a qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, ISSN-e 1981-9900, Vol. 12, Nº. 73, 2018, págs. 205-212

ALLENDORF, D B; SCHOPF, P P; GONÇALVES, B C; CLOSS, V E; GOTTLIEB, M G V. Idosos praticantes de treinamento resistido apresentam melhor mobilidade do que idosos fisicamente ativos não praticantes. **R. bras. Ci. e Mov** 2016;24 (1): 134-144

BARBOSA, J. H. P. Educação física em programas de saúde. In **curso de Extensão universitária Educação Física na Saúde**, 2001. Centro universitário Claretiano-CEUCLAR - Batatais, SP.

BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

CARVALHO, R. B. C.; BARBOSA, R. M. S. P. Atividade física e envelhecimento. In: DUARTE, E.; LIMA, S.T. (Org.). **Atividade física para pessoas com necessidades especiais: experiências e intervenções pedagógicas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1999, p.81-90, 104p.

FISCHER, B. Será possível envelhecer com saúde? **Boletim do CREA**. Centro de Referência ao Envelhecimento, nº5, São Paulo, 2006.

KISNER, C.; COLBY, L. A. Exercícios resistidos. In: **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. São Paulo; Ed. Manole. p.61-104, 1992.

MATSUDO, S. M., MATSUDO, V. K. R. Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. São Caetano do Sul, v. 05, n. 04, p. 19-30, 1992.

MAZZEO, R. S.; CAVANAGH, P.; EVANS W. J.; FIATARONE, M. A.; HAGBERG, J.; MCAULEY, E.; STARTZELL, J. American College of Sports Medicine - ACSM Position stand on exercise and physical activity for older adults. – traduzido por RASO, V.; revisado por MATSUDO, V. K. R.; MATSUDO, S. M. M. CELAFISCS, São Paulo. **Med Sci Sports Exerc**. 30:992-1008, 1998.

MONTEIRO, W. D. Força muscular: uma abordagem fisiológica em função do sexo, idade e treinamento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.2, n.2, p.50-66, 1997

NASCIMENTO, S. E.; HOLANDA, C. D.; CAMINHA, C. G.; HOLANDA, P. T. L.; CAVANA, G. E. **Exercício físico, estilo de vida e longevidade: uma breve abordagem. Congresso internacional de envelhecimento humano**. 2015

PEARL, B. **Tratado General de la Musculacion**. Barcelona: Ed. Paidotribo, 1996

PEREIRA, R. J; COTTA, R. M. M.; FRANCESCHINI, S. C. C.; RIBEIRO, R. C. L.; SAMPAIO, R. F.; PRIORI, S. E; CECON, P. R. Contribuição dos domínios físicos, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida de idosos. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 28, n. 1, p. 27-38, 2006.

PERISSÉ, C.; MARLI, M.; MELLO, S. Idosos indicam caminhos para uma melhor idade. **Revista Retratos**, nº16. **Agência de Notícias IBGE**. 2019. Disponível em < <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade> > Acesso em: 21.09.2021

ROGATTO, G. P; GOBBI, S. Efeitos da atividade física regular sobre parâmetros antropométricos e funcionais de mulheres jovens e idosas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Volume 3, nº01, 2001, p.63-69.

SAFONS, M.P.; PEREIRA, M.M. **Princípios metodológicos da atividade física para idosos**. Brasília: CREF/DF – FEF/UnB/GEPAFI, 2007.

SANTAREM, J. M. Treinamento de força e potência. In: GHORAYEB, N.; BARROS, T. **O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Ed. Atheneu. p.35-50, 1999.

SHEPHARD, R. J. Exercício e envelhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. São Caetano do Sul, v. 05, n. 04, p. 49-56, 1991.

SILVA, N. L; FARINATTI, P. T. V. Influência de variáveis no treinamento contra resistência sobre a força muscular de idosos: uma revisão sistemática com ênfase nas relações dose-resposta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol.13, nº01, Jan-Fev, 2007.

JR. SILVEIRA, A. A. **Musculação aplicada ao envelhecimento**. Instituto Lyon, 2001, Curitiba. Disponível em < <http://www.guiaparana.com.br/noticias> >

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JR., J.S. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Rev Saúde Com**, v.1, n.2, p.163-172, 2005.

### **Agradecimentos**

Agradeço a mim mesma por não ter desistido. Aos meus pais por todo apoio, ao meu esposo por sempre estar ao meu lado me ajudando no que fosse preciso e a todos os professores pelas contribuições para com a minha formação.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATA DA APRESENTAÇÃO DO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Aos 8 dias do mês de dezembro de 2021 reuniram-se remotamente, na sala 3, Plataforma TEAMS, do Curso de Educação Física - BACHARELADO, às 08:00 horas, a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

**Orientador(a): ANDREA CINTIA DA SILVA**



**Parecerista: MARIA ZITA FERREIRA**

para a apreciação do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física – BACHARELADO, do Acadêmico(a):

**DANIELLE MOREIRA DE JESUS**

Com o título:

**PRÁTICA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA O APERFEIÇOAMENTO DA  
SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS/NA VELHICE**

Que após ser apresentado recebeu o conceito:

A

B

C

D

**Coordenação do Curso de Educação Física.**

ANEXO 1

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO  
ACADÊMICA**

Eu, DANIELLE MOREIRA DE JESUS estudante do Curso de Educação Física,  
Matrícula: 2018.1.0128.0118-8, telefone: 62 9 9366-5007, e-mail:  
deniellemoreira441@gmail.com, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância  
com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de  
Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado PRÁTICA DE  
EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA O APERFEIÇOAMENTO DA SAÚDE E QUALIDADE  
DE VIDA EM IDOSOS/NA VELHICE, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais,  
por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de  
computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE,  
MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins  
de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos  
cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 8 de dezembro de 2021.

Nome completo do autor: DANIELLE MOREIRA DE JESUS

Assinatura do(s) autor(es): Danielle Moreira de Jesus

Nome completo do professor-orientador: ANDREA CINTIA DA SILVA

Assinatura do professor-orientador: Andrea Cintia da Silva

Goiânia, 8 de dezembro de 2021.