



A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA DESPORTIVA EM ATLETAS NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

ARTIGO DE REVISÃO

CARVALHO NETO, Mário Reis ¹

CARVALHO NETO, Mário Reis. **A atuação da fisioterapia desportiva em atletas na terceira idade: uma revisão de literatura.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano. 07, Ed. 05, Vol. 02, pp. 113-126. Maio de 2022. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>

RESUMO

O envelhecimento populacional é um fato que requer atenção por parte de todos os setores da sociedade. Uma vez que se enfatiza a prática de atividade física, emergem nesse contexto a figura do atleta na terceira idade e a importância da fisioterapia desportiva. Levanta-se a questão norteadora: Como a fisioterapia desportiva pode auxiliar os atletas na terceira idade? Este artigo tem por objetivo geral fazer uma revisão de literatura sobre a atuação da fisioterapia desportiva em atletas na terceira idade. A metodologia escolhida foi a revisão sistemática da literatura, em que a tessitura textual se deu por meio da consulta às bases de dados e outros textos relacionados ao tema em questão, entre os meses de agosto de 2018 e março de 2022. Trata-se de uma revisão fundamentada nas bases de dados PEDro, MedLine,

¹ Mestre em Gerontologia, pela Universidad Europea del Atlántico; Pós-Graduação em Fisioterapia Esportiva, pela UFMG; Pós-Graduação em Fisioterapia do Trabalho e Ergonomia pela AVM Educacional; Pós-Graduação em Traumatologia Ortopédica com Ênfase Hospitalar, pelo Centro Universitário Newton Paiva; Graduação em Fisioterapia, pela Universidade de Vassouras. ORCID: 0000-0001-8581-7973

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>



Lilacs, Scielo. Foram utilizadas as palavras-chave “idoso”, “atletas”, “fisioterapia” e seus correspondentes em inglês. Os resultados permitiram incluir 09 trabalhos escritos entre 2018 e 2021. Concluiu-se que a importância da fisioterapia desportiva em atletas na terceira idade está relacionado com a promoção da saúde e com a prevenção de lesões desportivas e reabilitação, sabendo-se que o fisioterapeuta atua tanto no tratamento dos atletas, quanto na elaboração de programas específicos para melhoria do desempenho físico, prevenção de lesões e reabilitação.

Palavras-chave: Fisioterapia, atletas, terceira idade.

1. INTRODUÇÃO

Diante da questão norteadora: Como a fisioterapia desportiva pode auxiliar os atletas na terceira idade? Este artigo tem por objetivo geral fazer uma revisão de literatura sobre a atuação da fisioterapia desportiva em atletas na terceira idade. A par do objetivo geral, os específicos são: abordar o envelhecimento e o processo de envelhecimento em atletas na terceira idade; apresentar fisioterapia desportiva; identificar a importância da fisioterapia desportiva na prevenção de lesões e reabilitação de atletas na terceira idade.

Percebe-se, nos últimos tempos, mudanças quanto ao perfil populacional brasileiro. O número de idosos vem crescendo cada vez mais e essa transição demográfica é fruto da redução das taxas de mortalidade e da queda nas taxas de natalidade (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016). Pode-se perceber que houve um aumento na expectativa de vida brasileira, uma média de 75,8 anos, e, em decorrência, um aumento também de idosos na prática esportiva (GOMES; NASCIMENTO, 2018). Mais ainda, muitos desses idosos, passaram a ser atletas na terceira idade.

Só para exemplificar, a Revista IstoÉ, em 07 de julho de 2021, publicou uma matéria sobre medalhistas na terceira idade, na qual apresentava Joshua Millner, medalha de ouro aos 61 anos em carabina livre 1000 jardas, Lida Peyton Eliza Pollock, ouro aos

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>



63 anos em arco e flecha em equipe, Gale Spencer, ouro aos 64 anos em arco e flecha em equipes e Oscar Swahn, medalha de prata aos 72 anos em tiro duplo ao veado por equipes (ISTOÉ, 2021).

O envelhecimento populacional acaba por trazer uma série de problemas de saúde que desafiam os setores da saúde e previdência. No entanto, envelhecer não está somente associado a adoecer. “A menos que exista doença associada, o envelhecimento está associado a um bom nível de saúde” (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016, p. 508).

A velhice se constitui numa fase da vida que apresenta particularidades que só podem ser compreendidas a partir do instante em que se consideram os aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais que a envolvem. Essa interação é fruto das condições culturais na qual a pessoa está inserida. Assim, as condições históricas, políticas, econômicas, geográficas e culturais “produzem diferentes representações sociais da velhice e também do idoso. Há uma correspondência entre a concepção de velhice presente em uma sociedade e as atitudes frente às pessoas que estão envelhecendo” (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008, p. 585).

A atividade física, exercida em qualquer idade, traz benefícios à saúde. No entanto, no idoso, ela induz várias adaptações fisiológicas e psicológicas. Corroborando com o envelhecimento ativo (SOUZA *et al.*, 2015).

As ações esportivas, recreativas ou competitivas, permitem o fortalecimento da autoestima, a integração social e o fomento das qualidades físicas básicas que têm uma queda na qualidade com o envelhecimento. O idoso ativo esportivamente adquire consciência no que tange à importância assumida pela atividade física para a manutenção de suas qualidades físicas básicas, seu peso corporal, tonicidade muscular, apetite, capacidade cardiorrespiratória, sociabilização, padrão satisfatório de sono, manutenção do raciocínio (na prática esportiva existe a necessidade de se

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>



preverem ações e velocidade de raciocínio) e noção espaço-temporal, além da melhoria da visão periférica, conforme Filgueiras Júnior (2013).

A atuação da fisioterapia na terceira idade procura restabelecer e melhorar a capacidade funcional dos idosos. Sua função é avaliar o indivíduo como um todo, seu sistema musculoesquelético, neurológico, urológico, cardiovascular e respiratório, bem como considerar o meio em que se insere, identificando as pessoas com as quais o idoso se relaciona mais estreitamente.

Em se tratando de atletas, o fisioterapeuta desportivo acompanha a evolução do treinamento e os impactos na saúde. Os atletas na terceira idade estão sujeitos a sofrer lesões, que são provocadas por falta de aquecimento, excesso de treinamento ou movimento inadequado, por exemplo. O fisioterapeuta desportivo atua na identificação da origem das dores e na busca de formas de tratamento, isto é, significa o atendimento e o suporte para a recuperação de lesões.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa se trata de uma revisão sistemática da literatura, em que a tessitura textual se deu por meio da consulta às bases de dados e outros textos relacionados ao tema em questão, entre os meses de agosto de 2018 e março de 2022. Vale referenciar que o pedido de pesquisa não é prático, de modo que não foi necessário passar pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

A coleta de dados foi feita através da leitura de artigos científicos que abordavam o assunto proposto. Para tanto, realizou-se um levantamento bibliográfico nas bases de dados PEDro, MedLine, Lilacs, Scielo. Utilizou-se as seguintes palavras-chave “idoso”, “atletas”, “fisioterapia” e seus correspondentes em inglês.

Os artigos foram inicialmente incluídos pelas informações do título, resumo e palavras-chave encontrados nas buscas nas bases e portais PEDro, MedLine, Lilacs, Scielo e, após leitura dos resumos, foram excluídos os que não se enquadraram nos objetivos

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>



da pesquisa. Artigos ainda poderiam ser excluídos mesmo após a leitura completa do texto, caso não se enquadrassem nos objetivos do estudo. Busca manual a partir de listas de referências de textos clássicos e dos próprios artigos selecionados também foram critérios de inclusão *a posteriori*.

Após a inclusão e exclusão dos textos, aqueles selecionados foram lidos na íntegra e seu conteúdo foi utilizado como parte da pesquisa. Desta forma, tanto a análise quanto a síntese dos dados compilados nos artigos que foram incluídos nesta pesquisa foram retratados de forma descritiva, através da produção de duas tabelas contendo as informações sobre os artigos selecionados, quais sejam: título do artigo, autor(es) e objetivo(s) do artigo. Em seguida, seu teor foi utilizado para a elaboração do texto, com os dados obtidos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca eletrônica resultou em 174 artigos. Desses, 126 artigos foram excluídos após a leitura dos títulos e 40 excluídos após leitura dos resumos, restando 8 artigos, que foram selecionados para a leitura completa do texto.

Após a leitura, somente 4 artigos foram incluídos nessa revisão, de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos. A busca manual retornou 5 estudos e estes também foram incluídos nessa revisão após análise.

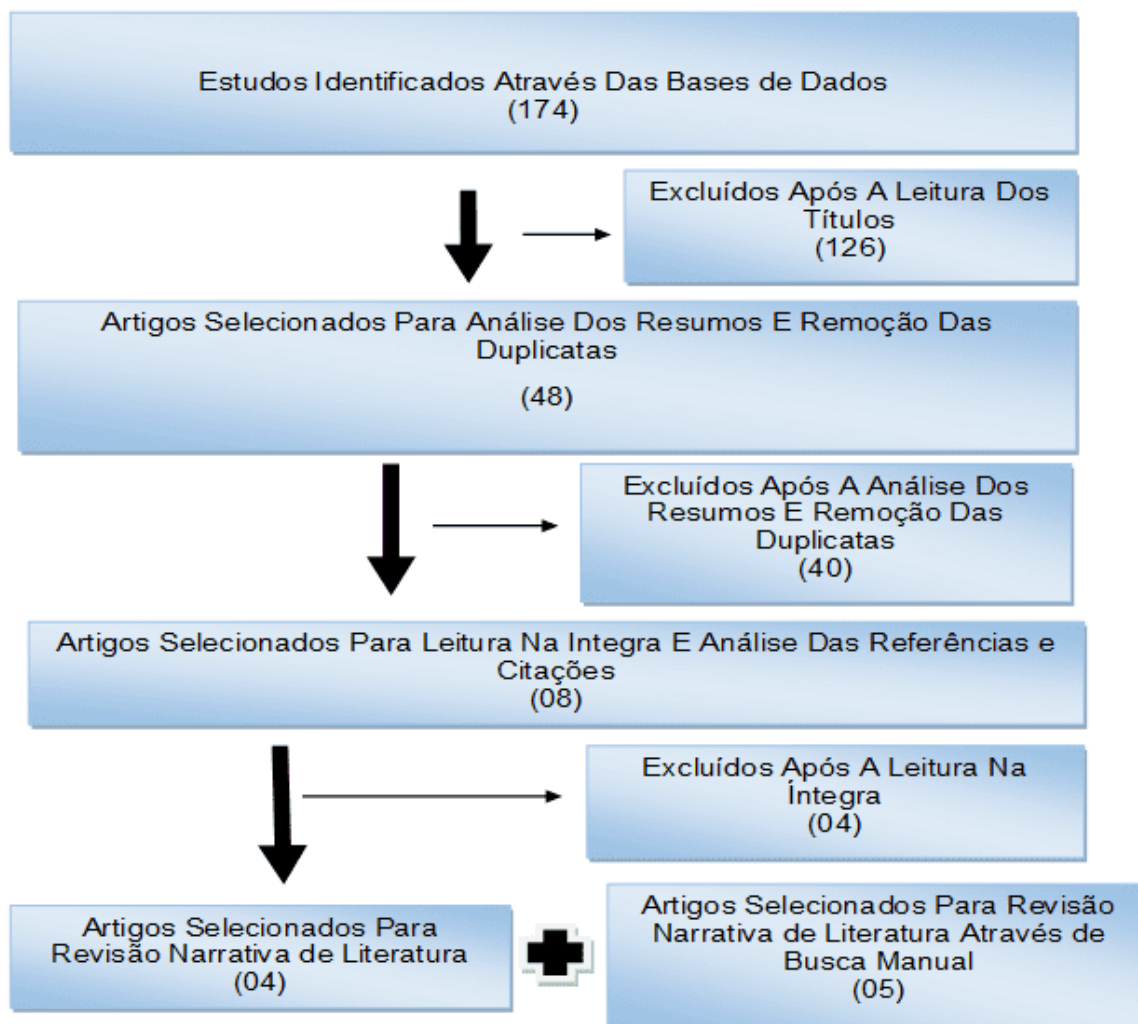
Sendo assim, um total de 9 artigos foram incluídos e descritos no presente estudo. As principais razões para a exclusão dos estudos foi o fato de não atenderem os objetivos propostos para a pesquisa.

Para facilitar o entendimento do processo de seleção dos artigos, a Figura 1 representa o fluxograma de seleção dos estudos, com cada etapa realizada.

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>

Figura 1 - Fluxograma do Processo de Seleção dos Artigos



Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Os textos seleccionados na presente revisão estão identificados nas Tabelas abaixo.

Tabela 1: Síntese dos estudos avaliados: Envelhecimento e atletas na terceira idade

Título	Autores	Objetivo
O envelhecimento na atualidade: aspectos	Schneider, Rodolfo Herberto;	Apresentar as conceituações que envolvem o processo de envelhecimento considerando os

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>



cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais	Irigaray, Tatiana Quarti.	aspectos envolvidos, tais como cronológico, biológico, psicológico e social.
Envelhecimento bem-sucedido e as aprendizagens no esporte competitivo: uma forma de adaptação de atletas que praticam corrida	Almeida, Sionara Tamanini de.	Promover uma investigação acerca das aprendizagens de atletas adquiridas por meio da prática da corrida através de pesquisa qualitativa com população-alvo atletas do sexo masculino de diferentes clubes e sociedades esportivas brasileiras.
Atletas máster e o envelhecimento bem-sucedido: uma revisão integrativa	Alexandre, Fabiana Maria <i>et al.</i>	Realizar uma revisão integrativa sobre envelhecimento bem-sucedido de atletas, em diversas modalidades, acima de 60 anos.
Análise do desempenho motor em tarefas de “timing” antecipatório em idosos praticantes de esportes de interceptação	Cantieri, Francys Paula; Marques, Inara	Analisar o efeito da prática de esporte de interceptação no desempenho em tarefa de “timing” antecipatório na população idosa.
Avaliação da agilidade e resistência na terceira idade	Sousa, Milena de Jesus Santana.	Verificar a diferença na funcionalidade de idosos ativos e inativos.

Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Tabela 2: Síntese dos estudos avaliados: A importância da fisioterapia desportiva

Título	Autores	Objetivo
--------	---------	----------

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>



A importância da fisioterapia desportiva na recuperação de atletas	Gomes, Fernanda.	Apresentar a importância da fisioterapia desportiva em se tratando de recuperação de atletas.
A importância da fisioterapia desportiva na prevenção de lesões em atletas: uma revisão sistemática	Nunes, Emerson Breno Virgulino; Falcão, Kelly Patrícia Medeiros; Silva, Edineide Nunes da.	Abordar a relevância da fisioterapia de prevenção quanto a lesões desportivas por meio da realização de revisão sistemática.
Fisioterapia e prevenção de lesões esportivas	Resende, Marília Maniglia de; Câmara, Cibele de Nazaré da Silva; Callegari, Bianca.	Fazer uma revisão de literatura apresentando os tópicos importantes acerca da prevenção de lesões.

Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

As tabelas 1 e 2 apresentaram uma síntese dos estudos escolhidos para esta pesquisa segundo o envelhecimento e atletas na terceira idade e a importância da fisioterapia desportiva.

Schneider e Irigaray (2008) estudaram o processo de envelhecimento na sociedade atual, principalmente no que tange às conceituações utilizadas para definir este processo em relação aos aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais envolvidos, identificaram que a idade cronológica não é a única forma de mensurar o processo de envelhecimento, visto que apresenta fatores complexos, de influência variável sobre a pessoa. Desta forma,

O envelhecimento é um processo complexo e multifatorial. A variabilidade de cada pessoa (genética e ambiental) acaba impedindo o estabelecimento de parâmetros. Por isso, o uso somente do tempo (idade cronológica) como medida esconde um amplo conjunto de variáveis. A idade em si não determina o envelhecimento, ela é apenas

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>



um dos elementos presentes no processo de desenvolvimento, servindo como uma referência da passagem do tempo (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008, p. 592).

Para Almeida (2011), o envelhecimento é um processo que envolve crescimento (ganhos) e declínios (perdas), que irão se equilibrar por meio da capacidade adaptativa da pessoa, sendo percebido “através de atitudes com os indivíduos se adaptando às intempéries da vida e conseguindo atingir os objetivos pessoais” (ALMEIDA, 2011, p. 234).

Sob esta ótica, Alexandre *et al.* (2018), afirmam que diante do envelhecimento, alguns atletas “experimentam um declínio em termos de capacidade física e competitividade, porém, eles são capazes de lidar com isso resignificando suas metas e buscando um novo nível de envolvimento com o seu corpo e com o esporte” (ALEXANDRE *et al.*, 2018, p. 3).

No caso específico dos atletas com mais de 45 anos de idade, eles se encontram numa situação particular. Ao mesmo tempo em que o atleta treina para melhorar seu desempenho e realmente melhora, devido à reserva física que aumenta sua performance, ele também apresenta a influência do processo de envelhecimento que pode, agregado ou não a outros fatores, diminuir o desempenho esportivo. Nesse sentido, o atleta enfrenta duas tendências: uma relativa à melhora através do treino e com isso otimiza as capacidades físicas, e outra de diminuição, que exige do sujeito a ação de se adaptar a perdas e/ou ganhos relativos à sua prática esportiva (ALMEIDA, 2011, p. 234).

Para Cantieri e Marques (2012), o desempenho motor no idoso sofre declínio diante do processo de envelhecimento, como resultado da debilidade das funções centrais e periféricas, que promovem diminuição da velocidade acerca do início, execução e finalização dos movimentos. Da mesma forma, ocorre a diminuição da capacidade de coincidir ações motoras e deslocamento de estímulos externos, refletidos na execução e algumas tarefas como dirigir, subir escadas rolantes, passar por portas giratórias, o chamado “timing” antecipatório.

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>



Assim, Cantieri e Marques (2012) realizaram estudos em que analisaram e comprovaram um efeito positivo da prática de esporte de interceptação no desempenho em uma tarefa complexa de “timing” antecipatório em idosos atletas.

Uma vez que o processo de envelhecimento provoca danos como redução da aptidão física e das habilidades mentais, a atividade física pode ajudar a retardar e reduzir tais danos (SOUSA, 2017). Em atletas na terceira idade, há ganhos de força, agilidade, equilíbrio e cognição, porém é necessário que se atente para o atendimento e o suporte para recuperação de lesões que possam vir a ocorrer.

A área da fisioterapia desportiva prima pela prevenção e reabilitação da capacidade física das pessoas, por meio de terapias que utilizem massagens, ginástica etc. A fisioterapia desportiva atua através de um programa de exercícios específicos para atletas, unindo atividades e ações terapêuticas que promovam a prevenção ou reabilitação de lesões que os acometem. As técnicas visam reabilitar aspectos como força muscular, potência, flexibilidade, resistência, equilíbrio, desempenho cardiovascular etc. (GOMES, 2022).

A fisioterapia desportiva trabalha com o desenvolvimento de programas individuais de tratamento para cada atleta, avaliando cada caso de forma individual, sendo indicada para todas as idades, utilizando equipamentos específicos para cada treinamento (GOMES, 2022, p. 1).

A importância da fisioterapia desportiva na prevenção de lesões desportivas foi evidenciada em estudos de Nunes, Falcão e Silva (2014) que concluíram que a fisioterapia na prevenção de lesões desportivas é de suma importância, tendo em vista que o fisioterapeuta atua diretamente na prevenção das lesões, desde a prevenção até a reabilitação. O estudo desenvolvido pelos autores adquire importância ao evidenciar que a fisioterapia desportiva atua na prevenção ou cura de lesões desportivas que acometem comumente os atletas, tanto os que não se apresentam bem condicionados fisicamente, quanto aqueles que praticam esportes sem acompanhamento de algum profissional da área. Pode-se perceber que os estudos

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>



demonstram que a atuação do fisioterapeuta na área desportiva contribui para o tratamento dos atletas, a elaboração de programas preventivos, que promovam a melhoria do desempenho físico de todos os atletas, objetivando a minimização dos riscos de lesões e garantindo o fortalecimento do atleta.

Resende, Câmara e Callegari (2014) apontam que “o aspecto preventivo do tratamento de lesões esportivas é imprescindível para a atuação do fisioterapeuta que necessita redirecionar seu foco de atenção, das lesões já instaladas, para situações de risco” (RESENDE; CÂMARA; CALLEGARI, 2014, p. 220). Sob esta ótica, o trabalho do fisioterapeuta precisa ser individualizado; no caso dos atletas na terceira idade, requer-se avaliação e acompanhamento para identificar desequilíbrios musculares que requeiram ações.

Mais, a idade é um fato que interfere no aparecimento de lesões, isto é, “(...) a idade favorece o aparecimento de lesões degenerativas e rupturas de tendão” (RESENDE; CÂMARA; CALLEGARI, 2014, p. 221).

É por tudo isso que a importância da fisioterapia desportiva em atletas na terceira idade reside na necessidade de um trabalho individualizado, concentrado na pessoa do atleta na terceira idade. “O fisioterapeuta deve manter medidas preventivas coerentes, como indicar o uso de roupas e calçados adequados, alimentação equilibrada, reequilíbrio hídrico, repouso e recuperação entre outras” (RESENDE; CÂMARA; CALLEGARI, 2014, p. 221).

Necessário se faz também o acompanhamento e as reavaliações frequentes acerca das capacidades individuais dos atletas na terceira idade, suas características biomecânicas e as do esporte que pratica para que “se possa maximizar o desempenho esportivo minimizando o número de lesões” (RESENDE; CÂMARA; CALLEGARI, 2014, p. 222).

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sobre a relação entre atletas na terceira idade e a atuação da fisioterapia desportiva, diante dos artigos estudados ficou evidenciado que o processo de envelhecimento abrange aspectos peculiares que devem ser levados em consideração. A prática de atividade física leva a alterações benéficas a essa população e deve ser estimulada, mas a exposição aos esforços do esporte também pode levar a lesões.

Nesse contexto, a importância da atuação da fisioterapia desportiva em atletas na terceira idade reside no fato de que a atuação do fisioterapeuta se dá tanto no tratamento dos mesmos, quanto na elaboração de programas que visem à prevenção de possíveis lesões. Nesse sentido trabalha-se em prol da melhoria do desempenho físico dos idosos atletas, prevenindo lesões e almejando a reabilitação.

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, Fabiana Maria *et al.* Atletas máster e o envelhecimento bem-sucedido: uma revisão integrativa. In: **II Congresso Nacional de Envelhecimento humano**. 2018. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cneh/2018/TRABALHO_EV114_MD4_SA8_ID706_02102018091135.pdf>. Acesso em: 28 março 2022.

ALMEIDA, Sionara Tamanini de. Envelhecimento bem-sucedido e as aprendizagens no esporte competitivo: uma forma de adaptação de atletas que praticam corrida. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v. 14, n. 2, p. 233-9, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S180998232011000200005&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 10 ago. 2018.

CANTIERI, Francys Paula; MARQUES, Inara. Análise do desempenho motor em tarefas de “timing” antecipatório em idosos praticantes de esportes de interceptação. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 2, p.313-322, abr./jun. 2012.

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>



Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n2/13.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2018.

FILGUEIRAS JÚNIOR, Nicodemos. **Qualidade de vida dos atletas da terceira idade do município de Ponta Porã, MS**. 93f. 2013. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande. Disponível em: <<https://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/13200-final.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2021.

GOMES, Carolina; NASCIMENTO, Letícia. **Jovens de alma, velhos de corpo: os atletas na terceira idade**. 17/04/2018. Disponível em: <<http://agemt.org/contraponto/2018/04/17/jovens-de-alma-velhos-de-corpo-os-atletas-da-terceira-idade/>>. Acesso em: 28 março 2022.

GOMES, Fernanda. **A importância da fisioterapia desportiva na recuperação de atletas**. Disponível em: <<https://blog.unis.edu.br/a-importancia-da-fisioterapia-desportiva-na-recuperacao-de-atletas>>. Acesso em: 28 março 2022.

ISTOÉ. **Medalhistas na terceira idade**: quatro atletas que chegaram ao pódio com mais de 60 anos. 07/07/2021. Disponível em: <<https://istoe.com.br/medalhistas-na-terceira-idade-quatro-atletas-que-chegaram-ao-podio-com-mais-de-60-anos/>>. Acesso em: 28 março 2022.

MIRANDA, Gabriella Moraes Duarte; MENDES, Antônio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v19n3/pt_1809-9823-rbagg-19-03-00507.pdf>. Acesso em: 10 out. 2021.

NUNES, Emerson Breno Virgulino; FALCÃO, Kelly Patrícia Medeiros; SILVA, Edineide Nunes da. A importância da fisioterapia desportiva na prevenção de lesões em atletas:

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>



uma revisão sistemática. **Congresso Nacional de Ciências da Saúde**, Cajazeiras, PB, março 2014. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/revistas/conacis/trabalhos/Modalidade_4datahora_24_03_2014_23_58_46_idinscrito_1274_bf2e4aedcc8b1be6b52eee0a03031317.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2018.

RESENDE, Marília Maniglia de; CÂMARA, Cibele de Nazaré da Silva; CALLEGARI, Bianca. Fisioterapia e prevenção de lesões esportivas. **Fisioterapia Brasil**, v. 15, n. 3, p. 219-223, 2014. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/343/599>>. Acesso em: 28 março 2022.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, out./dez. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>>. Acesso em 10 ago. 2018.

SOUZA, José Carlos *et al.* Qualidade de vida dos atletas da terceira idade. **Psicólogo Informação**, ano 19, n. 19, jan./dez. 2015. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistasims/index.php/PINFOR/article/view/6869/5319>>. Acesso em: 10 out. 2021.

SOUZA, Milena de Jesus Santana. **Avaliação da agilidade e resistência na 3ª idade**. 36f. 2017. Trabalho (Conclusão de Curso) – Pós-Graduação em Fisioterapia traumato-ortopédica funcional e esportiva, Centro Universitário de Brasília, Ilhéus. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11897/1/51500275.pdf>>. Acesso em: 28 março 2022.

Enviado: Fevereiro, 2022.

Aprovado: Maio, 2022.

RC: 113149

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapia-desportiva>