

# CAPÍTULO 9

## OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Adevair dos Santos  
Fernando de Oliveira Lima  
Josué Rodrigues Pereira  
William de Freitas Cabral

### RESUMO

No Brasil e no mundo o número de pessoas idosas tem aumentado de forma gradativa e considerável. Além disso, a busca pela manutenção da saúde, melhoria da qualidade de vida e facilidade para realização das atividades da vida diária tem sido comum pelo público da terceira idade. A musculação surge como uma forma eficaz e eficiente para retardar os acontecimentos causados pelo processo de envelhecimento, melhorando a saúde e a aptidão física de pessoas idosas. Logo surge o seguinte problema: quais os benefícios da musculação para o público idoso? O objetivo do presente estudo é verificar os benefícios da prática da musculação para melhoria da qualidade de vida na terceira idade, bem como os fatores motivacionais que levam esse público a prática da atividade de musculação. Utilizou um recorte de 2015 a 2021, as buscas foram realizadas nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico, foram encontrados 50 estudos que estavam de acordo com o estudo e selecionado 16 estudos separados em duas categorias (benefícios da musculação e motivações para a prática da musculação). Os resultados encontrados sobre os benefícios da musculação na terceira idade indicam: melhoria da capacidade funcional, melhoria da qualidade de vida, aptidão física, relações interpessoais, flexibilidade, composição corporal e redução do estresse e ansiedade. Bem como, os fatores motivacionais citados como saúde, socialização, controle do estresse e ansiedade, melhoria da estética e outros.

**PALAVRAS-CHAVE:** Musculação. Benefícios. Terceira Idade. Qualidade de Vida.

### 1. INTRODUÇÃO

O presente estudo visa discutir sobre os benefícios da prática da musculação para melhoria da qualidade de vida na terceira idade. Essa fase se inicia a partir dos 60 anos de idade e de forma biológica abrange indivíduos com idades entre 50 e 77 anos.

No Brasil o número de pessoas idosas tem aumentado de forma gradativa e considerável, segundo projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) o Brasil será até o ano de 2025, o sexto país com o maior número de idosos, sendo mais de 30 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos, aumentando a expectativa de vida e preocupação com o envelhecimento dessas pessoas (IBGE, 2017).

Baseado nisso, há uma busca maior pela prática de exercício físico visando melhorar a qualidade de vida. Diante disso, a musculação se destaca devido os benefícios que a prática da modalidade pode proporcionar ao indivíduo praticante (RAPOSO NETO *et al.*, 2018).

Sob a óptica do ponto de vista, que o envelhecimento é marcado por diversas modificações que acometem pessoas idosas (pessoas com idade igual ou superior a 65 anos). Durante esse processo há o declínio da aptidão física, da força muscular, da capacidade funcional, da agilidade, do tempo de reação além da redução da capacidade dos órgãos, aparecimento de doenças, aumento do percentual de gordura, incapacidade física, dificuldades para a realização das atividades da vida diária, perda da qualidade de vida e outros (PINTO *et al.*, 2008).

Ter um estilo de vida saudável é importante para combater o sedentarismo e assim ter uma boa qualidade de vida. A musculação surge como promoção de benefícios que irão melhorar a saúde, a capacidade funcional, correção postural, equilíbrio, flexibilidade, promoção de bem-esta, diminuição do risco de quedas, redução da sarcopenia e prevenção de doenças. Além disso, há a interação social através da prática da musculação, bem como a diminuição dos sinais e sintomas depressivos (COSSETIN *et al.*, 2017).

A musculação é a prática mais antiga de exercício físico, a mesma é definida como “treinamento de pesos”, caracterizada como uma forma de treinamento. A mesma teve suas origens na Grécia Antiga, sendo utilizada para ganho de massa e força, sendo hoje utilizada de forma diferenciada para alcançar os mesmos objetivos para o público idoso (PINTO *et al.*, 2008).

A musculação é uma modalidade de exercício planejado que promove resultados mais rápidos do que outras formas de treinamento físico. Está presente na maioria dos programas de atividades físicas com o intuito de manutenção da saúde, melhoria das capacidades físicas e para o tratamento de patologias advindas do envelhecimento (LIZ; ANDRADE, 2016).

Assim sendo, como problema do estudo se permeia quais os benefícios da prática da musculação para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade? Além do surgimento da musculação como forma interventora de retardar o processo de envelhecimento, promovendo saúde, qualidade de vida e longevidade para o indivíduo praticante da modalidade.

Ademais, o tema se torna relevante para buscar na literatura como a musculação tem sido utilizada e qual sua importância acerca dos benefícios proporcionados por ela ao público idoso praticante.

Sendo assim, o objetivo primário do presente estudo é verificar os benefícios da prática da musculação para melhoria da qualidade de vida na terceira idade, bem como os fatores motivacionais que levam esse público a prática da atividade de musculação.

## 2. MATERIAL E MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica através de estudo que permeiam as ideias e objetivos do estudo, os mesmos serão analisados de forma significativa para construção do estudo.

Os dados serão coletados e analisado afim de, tratar acerca dos benefícios da prática da musculação para melhoria da qualidade de vida na terceira idade. As palavras chaves utilizadas foram musculação, benefícios, terceira idade e qualidade de vida. Como critérios de inclusão estão: artigos, produções científicas, revistas, monografias que tratam sobre os benefícios da musculação na terceira idade e que estão datados nos anos de 2015 a 2021, escritos em Português e como critérios de exclusão estão: artigos, revistas que estão duplicados, bloqueados, datados antes de 2014 e que não estejam de acordos com o objetivo do estudo.

A coleta de dados foi realizada através de buscas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e o Google Acadêmico. Foi encontrado um total de 50 artigos, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão selecionou-se 16 artigos e 34 foram excluídos por não estarem de acordo com o presente estudo.

Os dados foram analisados e realizou-se uma leitura minuciosa do resumo de cada estudo selecionado.

## 3. RESULTADOS

A seguir, verifica-se em dois quadros os dados levantados na literatura, utilizando um total de 16 artigos, que demonstram acerca dos benefícios percebidos através da prática da musculação na terceira idade, os mesmos estão divididos em dois quadros, o quadro 1 apresenta os resultados percebidos nos estudos através da prática da musculação, o quadro 2 aponta para os fatores motivacionais dos resultados para a prática de musculação na terceira idade.

**Quadro 1:** Benefícios da prática da musculação na terceira idade.

<b>AUTOR E ANO</b>	<b>BENEFÍCIOS PERCEBIDOS</b>
Marquez <i>et al.</i> , 2016	Flexibilidade e capacidade funcional.
Correia, 2016	Composição corporal, flexibilidade, resistência, aeróbica, independência funcional e qualidade de vida.
Fonseca <i>et al.</i> , 2018	Autonomia, independência, funcionalidade, aptidão e composição corporal.
Vieira, 2019	Aspecto social e físico, disposição física, relação com os amigos e familiares, autoestima e realização das atividades da vida diária.
Grapeggia, 2019	Força, estética, funcionalidade, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida.
Gurgel, 2020	Autoestima, diminuição do estresse e ansiedade, disposição física e mental, imagem corporal, insônia e socialização.
Benarrós e Siqueira, 2020	Aumento da massa muscular, diminuição das dobras cutâneas, diminuição do colesterol, diminuição da frequência cardíaca, pressão arterial, melhor mobilidade articular, sociabilidade, mais vontade de viver e saúde.

Cavalcante e Uchôa, 2020	Autonomia, força, equilíbrio, execução das atividades da vida diária e redução de quedas.
Galis e Marques, 2021	Qualidade de vida, capacidade funcional, aspectos físico, dores, saúde, vitalidade, aspectos sociais e emocionais.

**Fonte:** Dados de pesquisa (2023).

O quadro 1 demonstra os resultados encontrados acerca dos benefícios percebidos através da prática da musculação na terceira idade, apontando melhorias para a capacidade funcional, qualidade de vida, aptidão física e relações interpessoais.

É possível destacar os benefícios percebidos mais apontados, entre eles estão: capacidade funcional, seguido de qualidade de vida, aptidão física, relações interpessoais, flexibilidade, composição corporal, resistência aeróbica, independência funcional, autoestima, capacidade para realizar as atividades da vida diária, força, redução do estresse e ansiedade, prevenção de doenças e saúde.

**Quadro 2:** Fatores motivacionais para a prática da musculação na terceira idade.

AUTOR E ANO	FATORES MOTIVACIONAIS
Grasso, 2015	Sociabilidade, redução do estresse e ansiedade, saúde, condicionamento físico, interação social e estética.
Cavalcanti, 2017	Saúde, bem-estar, comodidade, socialização, autoestima e sensação de sentir-se melhor.
Santos <i>et al.</i> , 2018	Saúde fitness, diversão, competência, aparência e social.
Varela e Santos, 2019	Saúde, controle do estresse, estética, sociabilidade, prazer e competitividade.
Oliveira e Pereira, 2020	Melhor qualidade de vida, prevenção de doenças, indicação médica, diminuição do estresse e aumento do contato social.
Silva <i>et al.</i> , 2020	Diversão, saúde, aparência, competência e social.
Ceron, 2020	Aumento de massa muscular, estética, ficar em forma, integração social, liberar energia, redução do estresse e ansiedade, estar bem de saúde.

**Fonte:** Dados de pesquisa (2023).

O quadro 2 demonstra os resultados encontrados acerca dos fatores motivacionais para a prática da musculação na terceira idade, apontando fatores como saúde, socialização, controle do estresse e ansiedade e estética.

É possível apontar os fatores mais apontados, entre eles estão: saúde, seguido de socialização, estética, redução do estresse e ansiedade, diversão, competitividade, bem-estar, condicionamento, interação, comodidade, prazer, autoestima, qualidade de vida e prevenção de doenças.

#### 4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados apontam que a musculação proporciona inúmeros benefícios para a terceira idade, proporcionando qualidade de vida e melhoria da capacidade funcional, corroborando com o entendimento dos autores:

Os achados apontam que a musculação melhora a aptidão física e promove qualidade de vida na terceira idade. Segundo o estudo de Grapeggia (2019), a musculação traz inúmeros benefícios para o público da terceira idade, melhorando a força muscular que é muito importante para a realização das atividades da vida diária, além da melhora da estética, prevenção de doenças, melhora da funcionalidade e qualidade de vida. Os estudos estão de acordo com os achados de Correia (2017), a musculação promove efeitos positivos para os praticantes, melhorando a aptidão física dessas pessoas na terceira idade, além de melhorar a independência funcional e, sobretudo a sua qualidade de vida, ressalva-se que a musculação influencia para evitar ou controlar as doenças oriundas do processo de envelhecimento.

Gurgel (2020), afirma que a musculação é uma atividade muito indicada para indivíduos da terceira idade, sendo muito eficaz para prevenir e tratar doenças advindas do envelhecimento, como melhoria da autoestima, disposição física e mental, bem como redução do estresse e ansiedade. Vieira (2019), demonstra que o processo de envelhecimento se caracteriza por alterações biológicas, psicológicas e sociais, assim causando uma baixa autoestima no idoso e, a musculação surge como uma forma de tornar o idoso mais independente para realizar as atividades do cotidiano, melhorando a saúde, qualidade de vida e autoestima.

Ademais, a prática da musculação promove efeitos diversos para a saúde física, psicológica e fisiológica, sendo um importante aliado diante do processo de envelhecimento. Um estudo realizado por Fonseca *et al.* (2018) contribui que a musculação é uma ótima alternativa para melhorar a autonomia e independência dessa população da terceira idade, além de promover mais funcionalidade e aptidão física, já que com o envelhecimento se perde muitas dessas características, assim a modalidade contribui para retardar os efeitos advindos desse processo. Do mesmo modo, Bernard e Siqueira (2020) acrescenta que a musculação auxilia para ganho de massa muscular e diminuição das dobras cutâneas devido ao gasto de energia proporcionado pela prática, além disso, a atividade auxilia para diminuição do colesterol, frequência cardíaca, pressão arterial e comprova que a atividade promove benefícios físicos e fisiológicos em qualquer idade, melhorando a saúde e qualidade de vida do ser humano.

Por sua vez, Marquez *et al.* (2016) enfatiza que a capacidade funcional é um dos grandes componentes da saúde do idoso e está relacionado para se ter uma boa qualidade de vida, em seu estudo enfatiza que a musculação pode melhorar os índices de flexibilidade e consequentemente melhora a qualidade de vida. Em associação, Barbosa *et al.* (2002) utilizou um treinamento de 10 semanas para melhorar a flexibilidade de idosos e encontrou resultados

que melhorou em 13% a flexibilidade desses indivíduos, mostrando ser um método eficaz. Cavalcante (2020) relaciona a musculação com a redução de quedas em idosos, o mesmo enfatiza melhoras em ganhos de autonomia, força, flexibilidade, equilíbrio e redução de queda, todos esses pontos se relacionam para realização das atividades da vida diária e melhoria da qualidade de vida. Outrossim, Galis e Marques (2021) contribui que a musculação tem o intuito de impactar positivamente a percepção de qualidade de vida em idosos, proporcionando melhoria da capacidade funcional, melhoria nos aspectos físicos, sociais, emocionais e de saúde, melhoria das dores, vitalidade e qualidade de vida.

Sobre os resultados encontrados os estudos sobre os fatores motivacionais para a prática da musculação na terceira idade, que apontam fatores como saúde, socialização, estética, controle do estresse e ansiedade.

Em um estudo realizado por Santos *et al.* (2018), relata que há diversos motivos que leva o público da terceira idade a praticarem exercício físico e a importância de um acompanhamento profissional, há a concordância que a motivação interna é o que motiva os praticantes de musculação, os motivos foram saúde, diversão, interesse, competência, aparência e social. Em consonância, Silva *et al.* (2020), acrescenta que é importante entender os motivos para a prática da musculação, pois isso contribui na relação professor/aluno, os motivos relatados foram saúde, fitness, diversão, aparência, competência e social, é importante um acompanhamento para que o aluno se mantenha motivado para a prática da modalidade. Varela e Santos (2019), evidenciam que a principal motivação em idosos do município de Palhoça é a saúde, o fator dimensão é o menos motivacional, alguns se sentem motivados pela estética, sociabilidade, prazer, competitividade e controle de estresse, cabe salientar que é importante o conhecimento acerca dos benefícios da prática e que os treinamentos sejam elaborados com base na necessidade específica desse público, já que o componente motivacional é determinante para o desempenho e para a continuidade da prática. Para Grasso (2015), a qualidade de vida foi o principal fator motivacional citado pelos idosos, esse fator envolve todos os componentes físicos, prevenção, força, estética, interação social, redução do estresse e ansiedade, saúde, condicionamento físico, já que é interessante trabalhar tanto a área física, fisiológica e psicológica.

Oliveira e Pereira (2020) relatam que muitos idosos procuram a musculação para socializar e melhorar a qualidade de vida em geral, prevenir doenças, diminuir o estresse e ansiedade que acabam aumentando durante o processo de envelhecimento, aumentar o contato social e em sua maioria acabam indo por indicação médica. Em associação, Ceron (2020), que

o público da terceira idade visa melhorar o condicionamento físico através da musculação, os motivos relevantes citados são: aumentar a massa muscular, estética, ficar em forma, integração social, liberar energia, redução do estresse e ansiedade, sentir-se bem e fazer novas amizades. Já Cavalcanti (2017), a prática da musculação pelos idosos se dá pela busca na melhoria da saúde e bem-estar, além de fortalecimento muscular e ósseo.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se concluir que a prática da musculação para a terceira idade é um ótimo aliado para auxiliar durante o processo de envelhecimento, desde que seja acompanhada por um profissional especializado, com uma rotina adequada de exercícios, a prática pode auxiliar para melhorar a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

Cabe salientar a necessidade de realização de novos estudos, com ênfase na terceira idade, levando em considerações fatores como idade, sexo, condições econômicas e outras, para que a musculação tenha uma influência ainda maior na vida das pessoas. A musculação promove diversos benefícios para a saúde física, mental e social, sendo possível ser mais independente e ter uma qualidade de vida melhor.

## REFERÊNCIAS

BENARRÓS, T. M.; SIQUEIRA, T. D. A. **Musculação na terceira idade em um centro social em Manaus - AM.** Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF da Universidade Federal do Amazonas – UFAM, Manaus, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/7193>. Acessado em : Jan. 2023.

Barbosa AR. *et al.* Effects of resistance traing on the sit-and reach test in elderly women. **Journal of Strength and Conditioning Re -search**, Champaign, v. 16, n. 1, p. 14-18, 2002. Disponível em: [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2002/02000/Effects\\_of\\_Resistance\\_Training\\_on\\_the.3.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2002/02000/Effects_of_Resistance_Training_on_the.3.aspx). Acessado em: Out. 2022.

CORREIA, R. de L. **A musculação e sua influência na saúde e na vida funcional de mulheres na terceira idade: um estudo de caso.** 2016.2. 77 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2016. Disponível em: [https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/36086/3/2016\\_tcc\\_lscorreia.pdf](https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/36086/3/2016_tcc_lscorreia.pdf). Acessado em: Jan. 2023.

CERON, T. M. **Fatores motivacionais que levam adultos e pessoas de meia idade a praticarem musculação como atividade física regular e permanecerem assíduos.** 2020. 20 fl. Trabalho de Conclusão de Cruso (Graduação em Educação Física). Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL, Santa Catarina, 2020. Disponível em:

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/17079/2/TCC%20TH%c3%82MILA%20CERON%20%282%29.pdf>. Acessado em: Dez. 2022.

CAVALCANTI, V. C. O. **Motivações para a realização da musculação na terceira idade.** CCS. 2017. 31 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, NATAL/RN, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/47968>. Acessado em: Jan. 2023.

COSSETIN, E. **O idoso e a prática da hidroginástica.** 48 fl. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2017. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/handle/123456789/4526>. Acessado em: Jan. 2023.

CAVALCANTE, T.; UCHÔA, P. A. G. **Percepção dos idosos sobre a prática de musculação na redução dos riscos de quedas.** 2020. 30 fl. Tese de doutorado. CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA, Fortaleza, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unifametro.edu.br/handle/123456789/657>. Acessado em: Nov. 2022.

FONSECA, A. L. S. *et al.* Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 12, ed. 76, 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6852134>. Acessado em: Jan. 2023.

GURGEL, J. V. A. **Efeitos do exercício físico em idosos praticantes de musculação.** 27 fl. Tese de Doutorado. FAMETRO, Fortaleza, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unifametro.edu.br/handle/123456789/269>. Acessado em: Ago. 2022.

GALIS, K.; MARQUES, M. P. Os benefícios do treinamento de força na qualidade de vida do indivíduo idoso. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, v. 10, ed. 1, p. 56-61, 2021. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/download/699/623>. Acessado em: Jan. 2023.

GRAPEGGIA, H. E. V. M. **Percepção dos benefícios do treinamento resistido em idosos.** 2019. 25 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). UniCEUB, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13860/1/21603786.pdf>. Acessado em: Dez. 2022.

GRASSO, F. **Fatores motivacionais que levam os idosos a realizarem exercícios físicos.** 2015. 22 fl. Trabalho de Conclusão de Curso. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB., Brasília, 2015. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7510/1/21212333.pdf>. Acessado em: Out. 2022.

IBGE – Instituto Práticas de esporte e atividade física. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios.** Rio de Janeiro: IBGE, 2017.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Bras, Cienc. Esport.** V.38, n 3, 2016. Disponível em:



<https://www.scielo.br/j/rbce/a/gffmp7zVjZgBChtQfnKpGnz/?format=html&lang=pt>.  
Acessado em: Ago. 2022.

MARQUEZ, T. B. *et al.* Treinamento de força em sujeitos de meia e terceira idade: um estudo de caso. **Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMa**, Três Lagoas, v. 2, ed. 1, p. 45-57, 2016. Disponível em: <https://desafioonline.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/1670>. Acessado em: Jan. 2023.

OLIVEIRA, A. C. S.; PEREIRA, E. R. Fatores motivacionais que levam idosos de sete lagoas-mg brasil a aderirem à prática de musculação. **Caderno Saberes**, Sete Lagoas, ed. 6, 2020. Disponível em: <https://revista.unifemm.edu.br/index.php/Saberes/article/view/41>. Acessado em: Jan. 2023.

PINTO, M. V. M. *et al.* Os benefícios proporcionados aos idosos com a prática regular de musculação. **Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - N° 125 – Out. de 2008**. Disponível em: <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes>. Acessado em: Out. 2022.

RAPOSO NETO, L. T. R. *et al.* Hidroginástica e terceira idade: possíveis benefícios. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 17, n.3, p. 61-69, ago. 2018. Disponível em: <https://fontouraeditora.com.br/periodico/>. Acessado em: Jan. 2023.

SANTOS, F. C. Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica Fagoc Multidisciplinar**, Ubá, v. 3, 2018. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/294>. Acessado em: Out. 2022.

SILVA, L. C. *et al.* Influência de fatores motivacionais na prática da musculação. **Curso de Educação Física – UNIFAGOC**, [s. 1.], 2020. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/caderno/article/view/722>. Acessado em: Jan. 2023.

VIEIRA, K. S. Atividade física para terceira idade: prática em academias e domicílios. **Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais**, [s. 1.], 2019. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/29245>. Acessado em: Jan. 2023.

VARELA, G. de P.; SANTOS, R. Z. dos. Motivação para a prática da musculação por idosos do município de Palhoça-SC. **Editora Unijuí – Revista Contexto & Saúde**, Palhoça, v. 19, ed. 36, 2019. Disponível em: <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/8702>. Acessado em: Jan. 2023.