

Atividade física e saúde para idosos: um relato de experiência a partir de uma atividade extensionista

Physical activity and health for the elderly: an experience report from the extension activity

Amanda Mayara do Nascimento

Aluna do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade, Nível de Mestrado, UNESP – Rio Claro. Membro do LEL - Laboratório de Estudos do Lazer /DEF/IB/UNESP-Rio Claro e do LAPPEX/DEF/UFLA..

Juliana de Paula Figueiredo

Mestrado em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista (UNESP – Campus de Rio Claro). Membro do LEL - Laboratório de Estudos do Lazer /DEF/IB/UNESP-Rio Claro.

Gustavo Puggina Rogatto

Doutorado em Ciências da Motricidade pela UNESP. Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Lavras (UFLA).

Priscila Carneiro Valim-Rogatto

Doutorado em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Docente do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Lavras. Coordenadora do LAPPEX/DEF/ UFLA.

Resumo: O presente relato de experiência aborda o projeto de extensão denominado “Atividade Física e Saúde para Idosos”, desenvolvido na Universidade Federal de Lavras (UFLA) e destinado à população idosa da cidade Lavras, interior de Minas Gerais. O programa tem como objetivo principal oferecer atividades físicas e recreativas, de maneira diversificada e orientada para promoção da saúde de pessoas com idade igual ou acima de 60 anos. As atividades oferecidas contemplam caminhadas, ginásticas, musculação, alongamentos, esportes adaptados, dança, hidroginástica, dentre outras. É possível observar a importância do programa para o envolvimento das pessoas idosas em atividades físicas, sendo este um meio facilitador para que esta população se beneficie das atividades propostas. As atividades são vivenciadas em um ambiente de socialização e permeadas de momentos prazerosos, contribuindo, assim, para a qualidade de vida de seus participantes. Sugere-se que as Instituições de Ensino Superior e entidades governamentais ofereçam esse tipo de programa com a finalidade de contemplar um maior número de idosos com os benefícios proporcionados por essas práticas.

Palavras-chave: Idosos; Atividade física; Projeto de extensão.

Abstract: This experience report discusses a program entitled “Physical Activity and Health for the Elderly” developed at the Federal University of Lavras/MG to the aged people of the city. The main objective of this program is to provide diversified physical and recreational activities and targeted for prevention and health promotion of people aged over 60. The activities offered include hiking, gymnastics, weight lifting, stretching, adapted sports, dance, among others. Through this project, it was noted the importance of it for the involvement of older people in physical activities, thus bringing benefits from these activities to this population, providing an environment for socializing and pleasurable experiences, contributing furthermore for the quality of their lives. It is suggested that higher education institutions and government entities offering such programs should accommodate a greater number of seniors with these practices and their benefits.

Keywords: Elderly; Physical activity; Social and health program.

1 INTRODUÇÃO

O século XXI tem sido marcado por um aumento abrupto na proporção da população idosa (ARAÚJO; AZEVEDO; CHIANCA, 2011). O aumento da expectativa de vida, associada ao aumento das condições de saúde e avanços na medicina e na área da tecnologia, além de conquistas sociais e o favorecimento de novas políticas públicas, contribuíram para a ampliação do número de idosos (FERREIRA, 2011; MINAYO, 2012). Arelada a essa nova realidade, nota-se a necessidade da criação de diversas medidas e ações no âmbito das políticas públicas, que possam atender adequadamente as necessidades dessa população que se apresenta cada vez mais interessada em se envolver e se mostrar presente na sociedade (VALIM-ROGATTO *et al.*, 2010).

Com o processo de envelhecimento nota-se um declínio biológico, geralmente normal, sendo acompanhado por um aparecimento progressivo de doenças que podem resultar, muitas vezes, em um período de decadência e improdutividade para o idoso (LUCA, 2003; SILVA; CATÃO 2012). Neste sentido, como aponta Pereira *et al.* (2004), as alterações na saúde contribuem de modo considerável para o estreitamento da inserção social dos idosos, as perdas sensoriais, os problemas articulares e os déficits cognitivos, os quais são fatores que afetam sua autonomia e independência, prejudicando a sociabilidade e bem-estar, além de ser um dos aspectos determinantes da incidência do estresse na população idosa.

A fim de minimizar esses efeitos, estudos recentes têm evidenciado que o declínio decorrente do processo de envelhecimento pode ser retardado quando os idosos estão inseridos em programas regulares de atividade física (PAIVA *et al.*, 2010; ARAÚJO *et al.*, 2011; BORGES; BENEDETTI; MAZO, 2012). Essas iniciativas apresentam-se como sendo de extrema importância para esse grupo, proporcionando a oportunidade de maior contato social, diversão, prazer, descontração, alegria e liberdade para expressar seus sentimentos e emoções (STELLA, *et al.*, 2002; FREITAS *et al.*, 2007). Além disso, como sugerem De Gáspari e Schwartz (2006), devido ao grande aumento do tempo livre associado à ausência dos compromissos no trabalho, a criação de ações, principalmente, no âmbito do lazer, em que os idosos possam

preencher qualitativamente o seu tempo livre com vista a alcançar uma melhor qualidade de vida, se mostra relevante.

Paulatinamente, estão sendo criadas algumas medidas em parcerias com os governos municipais, estaduais e federais, no intuito de dar início a programas educacionais formais e não-formais, a fim de atender essa população. Uma dessas oportunidades, no que tange ao oferecimento de atividades físicas e lúdicas, está relacionada a um programa desenvolvido junto a Universidade Federal de Lavras (UFLA), na cidade de Lavras, situada no interior de Minas Gerais, denominado "Atividade Física e Saúde para Idosos".

Partindo desses pressupostos, o objetivo deste relato de experiência foi analisar, por meio de um estudo exploratório (acompanhando sua trajetória desde a sua criação até o presente momento), uma atividade extensionista direcionada a idosos de uma cidade do interior mineiro oferecida por uma instituição Federal de Ensino Superior

2 APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA "ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PARA IDOSOS"

O programa "Atividade física e Saúde para Idosos" que teve início no ano de 2009 caracteriza-se como um projeto de extensão desenvolvido pela Universidade Federal de Lavras (UFLA), com a população idosa da cidade de Lavras, Minas Gerais. O programa é coordenado pela Profa. Dra. Priscila Carneiro Valim-Rogatto e pelo Prof. Dr. Gustavo Puggina Rogatto, ambos docentes do Departamento de Educação Física da instituição supracitada.

Por estar vinculado à UFLA, o programa segue o calendário letivo desta instituição de ensino disponibilizando novas inscrições no início de cada semestre e prevendo recessos nos meses de julho, janeiro e fevereiro. Embora seja um programa gratuito, o número de participantes frequentes apresenta-se sazonal ao decorrer do ano. Por esse motivo, a participação de idosos no programa situa-se entre 25 e 40 pessoas de ambos os sexos. As mulheres são a maioria e a idade dos frequentadores do programa varia de 60 a 82 anos.

Para a efetivação da inscrição no programa, o idoso, além de ter 60 anos ou mais, deve submeter-se a um exame clínico para que possa

apresentar um atestado médico de aptidão para a prática regular de exercícios físicos. Esse exame pode ser feito tanto por médicos das unidades básicas de saúde do município (que são previamente informadas) quanto pelo médico particular da pessoa (se for essa maneira a de sua preferência). Além disso, esta avaliação é solicitada novamente a cada 12 meses para acompanhamento da situação de saúde do participante.

O objetivo geral do programa é oferecer atividades físicas e recreativas diversificadas e orientadas para a população idosa, bem como, disponibilizar atividades de orientação sobre prevenção e promoção da saúde, adequadas a este público. As atividades, com duração total de 60 minutos, são oferecidas duas vezes por semana e cada aula. Desenvolvidas em sua maioria no ginásio poliesportivo do Departamento de Educação Física da UFLA, as aulas também são realizadas em períodos pré-determinados no planejamento de atividades do programa, em ambientes abertos ou naturais como em trilhas, em pista de atletismo, bem como na piscina da universidade. Além dos coordenadores, compõem o grupo responsável pelo programa estudantes do curso de graduação em Educação Física como monitores (bolsistas e voluntários) que auxiliam na elaboração de sequências de atividades que são desenvolvidas, além de supervisionar os idosos em todas as aulas.

No programa são trabalhadas atividades físicas como caminhadas, ginásticas, treinamento com pesos, alongamentos, esportes adaptados, dança, hidroginástica e atividades aquáticas recreativas. Além dessas já citadas, também são desenvolvidas atividades diversificadas para o desenvolvimento específico da força, resistência de grandes grupos musculares, equilíbrio dinâmico, flexibilidade, tempo de reação e coordenação. Todas as atividades propostas são apropriadas e direcionadas ao público idoso.

O desenvolvimento de atividades que envolvam o trabalho dos componentes da aptidão física supracitados torna-se fundamental, haja vista que o declínio nos níveis de atividade física habitual para o idoso contribui para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças, levando, como consequência, à perda da capacidade funcional (FIEDLER; PERES, 2008; ALENCAR *et al.*, 2011). Nesse sentido, de acordo com Kallinen e Markku (1995), Silva, Santos Filho e Gobbi

(2012), o processo de envelhecimento leva a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, intensificando as ocorrências de sedentarismo e alterações funcionais, as quais podem prejudicar a qualidade de vida do idoso, por limitar a sua capacidade de realizar as atividades diárias e colocar em maior vulnerabilidade as boas condições de saúde.

Sendo assim, uma significativa parcela do declínio da capacidade física, associada ao processo de envelhecimento, pode ser passível de prevenção, ou, até mesmo, de reversão. Tais resultados podem ser alcançados por meio de cuidados com os níveis de aptidão física (TRIBESS; VIRTUOSO JR., 2005), os quais podem ser desenvolvidos por meio de atividades físicas e recreativas. Levando em consideração todos esses aspectos, nota-se a importância de desenvolver programas direcionados à população idosa que contemplem diferentes atividades, com a finalidade de proporcionar melhores níveis de saúde e qualidade de vida, além de contribuir para os aspectos emocionais e sociais dessa população.

Durante o planejamento das atividades do programa "Atividade Física e Saúde para Idosos" optou-se pela classificação das atividades físicas e das atividades relacionadas à promoção da saúde em cinco grupos:

- 1) Grupo ginásticas e danças, composto por ginástica geral (ou "ginástica para todos"), localizada, aeróbica de baixo impacto, hidroginástica, *step*, alongamento, dança de salão e dança livre;
- 2) Grupo musculação, o qual inclui exercícios de força e de resistência muscular localizada com a utilização de pesos livres e/ou de aparelhos específicos;
- 3) Grupo caminhada, o qual inclui diferentes maneiras de se caminhar em pista de atletismo ou em espaço aberto nas dependências da UFLA;
- 4) Grupo atividades esportivas adaptadas, composto por jogos recreativos, peteca, voleibol, futebol, handebol, basquete, tênis, entre outros.
- 5) Grupo palestras, no qual são realizadas palestras, oficinas e reuniões que abordam temas sobre saúde e envelhecimento são desenvolvidos.

Para que as atividades oferecidas sejam sempre variadas, em cada semana é trabalhado

Relato de Experiência

um grupo de atividades. Por exemplo, na semana 1 é trabalhada a dança livre; na semana 2, musculação com ênfase nos membros superiores; na semana 3, caminhada em uma trilha da universidade; na semana 4, voleibol; na semana 5, palestra em um dia da semana e *step* no outro dia e assim sucessivamente. Embora as atividades sejam diversificadas semanalmente, a revisão do planejamento é mensal para garantir a adequação das atividades e maior incentivo para a participação do grupo.

Em relação à dança, além de coreografias de diferentes estilos serem trabalhadas ao longo do ano, ao final do mês de junho, é realizada uma festa típica para a apresentação de uma coreografia de dança (“quadrilha”) que foi ensaiada anteriormente com a orientação dos monitores do programa. Esta festa se desenrola com o envolvimento de todos os membros da equipe do projeto, dos idosos e de seus familiares. Nessa perspectiva, segundo Hoffman e Harris (2002,) em determinadas situações a dança tem um caráter espontâneo, utilizada, exclusivamente, para expressar festejo e prazer; já em outras, dança-se simplesmente para sentir-se bem, para usufruir dos bons sentimentos relacionados ao movimento do corpo, no ritmo da música. Sendo assim, “a dança social pode lhe permitir expressar uma parte de si que é difícil de expressar de qualquer outra forma.” (HOFFMAN; HARRIS, 2002, p.53).

As aulas de dança proporcionam aos idosos, além do ganho motor, dos ritmos variados e da confecção das coreografias, uma maior consciência corporal, prática mental e ritmicidade (PAIVA *et al.*, 2010). Esses benefícios corroboram aos encontrados no decorrer do referido programa, desenvolvido na UFLA.

O trabalho de musculação realizado com os idosos do projeto da UFLA vai ao encontro dos objetivos e benefícios ressaltados por Almeida e Pavan (2010). De acordo com esses autores, a atividade produz incrementos nos níveis de força, resultante do aumento da massa muscular, evitando, assim, a ocorrência de quedas acidentais. As quedas atingem uma proporção de 30% das pessoas acima de 65 anos (que relatam queda pelo menos uma vez) em um período de um ano (PERRACINI; RAMOS, 2002). Esse evento pode ocasionar, ainda, vários tipos de lesões e/ou fraturas, as quais podem resultar em uma redução significativa da

mobilidade das articulações. Além do aspecto físico e funcional, o exercício de musculação associado à realização de outras atividades físicas pode contribuir com benefícios na vida social, autoestima e melhoras na qualidade de vida das pessoas idosas (ALMEIDA; PAVAN, 2010).

Os esportes adaptados oferecidos como conteúdo do programa vão além dos usualmente desenvolvidos em outros âmbitos esportivos. Os idosos têm a oportunidade, por exemplo, de aprender movimentos básicos de esportes de raquete, como o tênis, bem como, de algumas modalidades do atletismo, como o arremesso de peso. São experiências motoras proporcionadas por intermédio do esporte, as quais podem não ter sido conhecidas ou vivenciadas pelos idosos participantes do programa em sua juventude.

Esporadicamente, algumas atividades são realizadas fora do ambiente da universidade como, por exemplo, caminhadas ecológicas e passeios em trilhas, onde os idosos podem ter maior contato com a natureza. Segundo Tahara e Schwartz (2003), a vivência em atividades ligadas ao meio ambiente natural vem se tornando uma nova perspectiva no âmbito do lazer, no que diz respeito ao preenchimento da inquietação humana, na tentativa de buscar uma melhoria na qualidade existencial. Dessa maneira, essas atividades colaboram para o próprio reencontro do ser humano com o ambiente natural, muitas vezes deixado de lado por conta do cotidiano.

As atividades físicas e esportivas prescritas são adequadas à faixa de idade e à condição de saúde das pessoas envolvidas. Na implementação das atividades, são levados em consideração: o ritmo, a velocidade de movimento, o peso dos materiais, o estabelecimento de novas regras para os esportes oficiais condizentes com determinadas limitações de movimento, dentre outros ajustes que se fizerem necessários para a execução correta e segura das atividades propostas.

Araújo *et al.* (2011) apontam para as características dos programas de atendimento ao idoso com vista a demonstrar elementos que auxiliam na promoção da saúde no envelhecimento, incorporando características que contribuam para a inserção do idoso na sociedade, aumento da capacidade funcional e melhoria na qualidade de vida. Nesse sentido, com o objetivo de complementar o programa e melhor orientar os idosos, juntamente

às atividades físicas e recreativas, são desenvolvidas palestras, oficinas e reuniões, as quais desenvolvem temas, como por exemplo, "Prevenção de quedas acidentais", "Diabetes", "Treinamento de força na terceira idade", entre outros assuntos que são abordados pela equipe e também que são propostos e ministrados por meio destas estratégias.

No programa também são previstas avaliações periódicas (a cada seis meses) com a finalidade de acompanhamento da evolução do programa quanto aos seus efeitos sobre parâmetros físicos, fisiológicos, sociais e psicológicos. Para traçar o perfil do idoso que participa do programa, bem como captar informações sobre os fatores sociais que giram em torno deste participante são utilizadas as seções "informações gerais" e "recursos sociais" do questionário *Brazil Old Age Schedule* (BOAS) (QUESTIONÁRIO, 2009). A avaliação do estado cognitivo do idoso é realizado com a utilização do o Mini-exame do estado mental (MEEM) (Brucki *et al.*, 2003). O nível de atividade física é estimado com a aplicação do Questionário Internacional de Atividade física (IPAQ) (GUIDELINES, 2008) e complementado pela utilização do pedômetro por meio da contagem de passos, distância percorrida e cálculo de calorias gastas em atividades físicas diárias realizadas em diferentes domínios (atividades ocupacionais, no tempo de lazer, atividades domésticas e atividades de transporte) durante uma semana habitual. Também são realizadas as seguintes avaliações físicas: medidas de estatura (cm), massa (Kg), Índice de Massa Corporal (IMC) e força de preensão manual. Para a avaliação da aptidão física relacionada à saúde é aplicado o Teste de Aptidão Física para Idosos (TAFI) (RIKLI; JONES, 1999; 2000). A *Physical Self-Efficacy Scale* (PSE) (RYCKMAN *et al.*, 1982) é aplicada para avaliar auto-eficácia física. Para identificar a percepção das barreiras encontradas para que o indivíduo seja fisicamente ativo e os benefícios relacionados à prática de atividade física, é aplicada a *Exercise Benefits/Barriers Scale* (EBBS) (VICTOR; XIMENES; ALMEIDA, 2008). Além dessas avaliações, é feito um controle constante da participação dos idosos no projeto por meio de contagem de ausências de cada pessoa envolvida nas aulas (lapsos) e identificação de desistências (motivo, tempo de participação antes da desistência, interesse de retorno).

O programa também prioriza em todas as aulas a criação de um ambiente propício para vivências lúdicas e recreativas onde os idosos possam ter a oportunidade de brincar e se divertirem, podendo vivenciar sensações prazerosas, movimentos espontâneos, sentimentos de satisfação e encontro com amigos. Tal vivência contribui para que o indivíduo idoso possa, também, resgatar a essência do brincar, pois, como aponta Schwartz (2004), este é um comportamento primário na espécie humana. Entretanto, há a necessidade de incentivar o florescer desse comportamento, uma vez que, na sociedade atual, as vivências lúdicas se mostram, muitas vezes, como algo não natural ou não merecedor de atenção.

Sendo assim, é possível observar a importância do programa para o envolvimento das pessoas idosas em atividades físicas, sendo este um meio facilitador para que esta população se beneficie das atividades propostas. As atividades são vivenciadas em um ambiente de socialização e imbuídas de momentos prazerosos, contribuindo, assim, para a qualidade de vida de seus participantes. Além disso, a diversidade de atividades é um incentivo para que os idosos realmente se envolvam e tenham estímulos a manterem-se ativos no programa.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em aproximadamente três anos e alguns meses de desenvolvimento do programa "Atividade Física e Saúde para Idosos", alguns ajustamentos foram necessários para que os seus objetivos fossem alcançados e para que mais pessoas se interessassem a aderir ao programa. O programa iniciou-se com apenas uma aula semanal no período da manhã (das 7 às 8 horas), permanecendo neste horário por quatro meses. Após a conquista de maior disponibilidade de espaço físico, o programa passou a ser composto por duas aulas semanais, porém, realizadas no período vespertino (das 15 às 16 horas), a pedido dos próprios participantes. As atividades aquáticas foram inseridas apenas nos meses de outubro, novembro e dezembro de cada ano, uma vez que a piscina não dispunha de sistema de aquecimento.

Inicialmente, as avaliações periódicas eram realizadas durante o horário das aulas do progra-

Relato de Experiência

ma, o que, na opinião de alguns participantes, as tornavam cansativas. Considerando tal observação, as avaliações passaram a ser agendadas fora do horário das aulas, conforme a disponibilidade do grupo.

Com base em alguns exemplos aqui descritos, podemos concluir que os procedimentos para a construção de um projeto de extensão, bem como para a sua adequada aplicação, é um processo dinâmico e que precisa ser repetidamente revisado para garantir o melhor atendimento da população beneficiada. Neste sentido, ainda que represente uma iniciativa que atenda a população idosa em âmbito local, reflete a ideia da real possibilidade de se criar ações voltadas para o público idoso, o qual se mostra cada vez mais presente na sociedade e ainda pede por oportunidades mais concretas. Partindo da experiência aqui relatada, sugere-se que outras instituições de ensino ou outras entidades governamentais possam partir de iniciativas como esta no intuito de criação e desenvolvimento de programas que possam atender a grande demanda de idosos que está interessada em se inserir em grupos de convívio social para prática de atividades física e/ou recreativas.

4 REFERÊNCIAS

- ALENCAR, N. A.; FERREIRA, M. A.; GRAUP, S. DANTAS, E. H. M. Perfil do nível de atividade física e autonomia funcional de idosas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 8, n. 1, p. 21-28, jan./abr. 2011.
- ALMEIDA, M. A. B.; PAVAN, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 2, n. 2, p. 9-17, jul./dez. 2010. Disponível em: <<http://www.pg.utfpr.edu.br/depog/periodicos/index.php/rbqv/article/view/660>>. Acesso em: 14 out. 2011.
- ARAÚJO, D. D.; AZEVEDO, R. S.; CHIANCA, T. C. M. Perfil demográfico da população idosa de Montes Claros, Minas Gerais e Brasil. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste-Mineiro**, São João Del Rei, v. 1, n.4, p. 462-469, out./dez 2011. Disponível em: <<http://seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/viewArticle/151>>. Acesso em: 13 set. 2012.
- ARAÚJO, L. F.; COELHO, C. G.; MENDONÇA, E. T.; VAZ, A. V. M.; SIQUEIRA-BATISTA, R.; COTTA, R. M. M. Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 30, n. 1, p. 80-86, jul. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1020-49892011000700012&script=sci_arttext&tlng=es>. Acesso em: 14 out. 2011.
- BORGES, L. J.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Exercício físico, déficits cognitivos e aptidão funcional de idosos usuários dos centros de saúde de Florianópolis. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.13, n. 3, p. 167-177, 2008. Disponível em: <http://sbafs.org.br/_artigos/81.pdf>. Acesso em: 13 set. 2012.
- BRUCKI, S. M. D., NITRINI, R., CAMELLI, P., BERTOLUCCI, P.H.F., OKAMOTO, I.H. Sugestões para o uso do mini-exame do estado mental no Brasil. **Arquivos de Neuropsiquiatria**. v. 61, n. 3-B, p. 777-781, 2003.
- DE GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. O idoso e a resignificação emocional do lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 21, n. 1, p. 69 -76, jan./abr. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/ptp/v21n1/a10v21n1.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2011.
- FERREIRA, F. **Perfil dos idosos cadastrados em uma unidade de saúde da família no município de Diamantina: uma visão gerontológica**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família), Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012.
- FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.
- GUIDELINES for **Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)** Disponível em: http://www.ipaq.ki.se/doc/IPAQ%20LS%20Scoring%20Protocols_Nov05.pdf Acesso em: 02 de maio de 2008.
- HOFFMAN, S. J.; HARRIS, J. C. **Cinesiologia: o estudo da atividade física**. São Paulo: Artmed, 2002.
- KALLINEN, M.; MARKKU, A. Aging, physical activity and sports injury. Na overview of common sports injuries in the elderly. **Sports Medicine**, Auckland, v. 20, n.1, p. 41-52, jul. 1995. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7481278>>. Acesso em: 11 out. 2011.
- LUCA, M. M. B. L. Identidades sociais em produção e envelhecimento: um estudo de caso. In: SIMSON, O. R. M. V.; NERI, A. L.; CACHIONI, M. **As múltiplas faces da velhice no Brasil**. Campinas: Alínea, 2003.
- MARIAROSA MENDES FIEDLER, M. M.; PERES, K. G. Capacidade funcional e fatores associados em idosos do Sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 2, p. 409-415, fev., 2008.
- MINAYO, M. C. S. O envelhecimento da população brasileira e os desafios para o setor saúde. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 2, p.208-209, fev. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csp/v28n2/01.pdf>>. Acesso em: 13 set. 2012.
- PAIVA, A. C. S.; HERNANDEZ, S. S.; SEBASTIÃO, E.; QUADROS Jr., A. C.; CURY, M.; COSTA, J. L. R.; GOBBI, L. T. B.; GOBBI, S. Dança e envelhecimento: uma parceria em movimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 15, n. 1, p. 70-72, jan./mar. 2010. Disponível em: http://www.sbafs.org.br/_artigos/297.pdf>. Acesso em 14 out. 2011.

PEREIRA, A.; FREITAS, C.; MENDONÇA, C.; MARÇAL, F.; SOUZA, J.; NORONHA, P. J.; LESSA, L.; MELO, L.; GONÇALVES, R.; SHOLL-FRANCO, A. Envelhecimento, estresse e sociedade: uma visão psiconeuroendocrinológica. **Ciências e Cognição**, Rio de Janeiro, v. 1, p. 34-53, mar. 2004. Disponível em: <<http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/viewArticle/22>>. Acesso em: 11 out. 2011.

PERRACINI, M. R.; RAMOS, L. R. Fatores associados à queda em uma coorte de idosos residentes na comunidade. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.36, n.6, p. 709-716, 2002.

QUESTIONÁRIO e manual BOAS. Disponível em: http://www.unati.uerj.br/boas/q_boas.htm Acesso em 2 de julho de 2009.

RIKLI, R. E.; JONES, C. J. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, v.7, p.129-61, 1999.

RIKLI, R. E.; JONES, C. J. Reliability, validity, and methodological issues in assessing physical activity in older adults. **Research and Quarterly in Exercise and Sport**, v.71, p. S89-96, 2000.

RYCKMAN, R.; ROBBINS, M. A.; THORNTON, B.; CANTRELL, P. Development and validation of a physical self-efficacy scale. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.42, n.5, p.891-900, 1982.

SCHWARTZ, G. M. Atitude e conduta lúdicas: a emoção em jogo. In SCHWARTZ, G. M. (Org.). **Dinâmica lúdica: novos olhares**. São Paulo: Manole, 2004. p. 205-221.

SILVA, A. D. L.; CATÃO, M. H. C. V. Doenças sistêmicas em idosos não institucionalizados. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 37, n. 3, p. 299-303, jul./set. 2012. Disponível em: <<http://www.aps.uff.br/index.php/hurevista/article/view/1381/571>>. Acesso em: 13 set. 2012.

SILVA, M. P.; SANTOS FILHO, J. A. A. S.; GOBBI, S. Aptidão funcional de mulheres idosas mediante programa supervi-

sionado de atividades físicas generalizadas ou caminhadas regulares sem supervisão. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, n. 11, p. 3-12, 2006.

STELLA, S.; GOBBI, S.; CORAZZA, D. I.; COSTA, J. L. R. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motriz**, Rio Claro, v. 8, n.3, p. 91-98, ago./dez. 2002. Disponível em: <<http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/artigos/pdf12.pdf>>. Acesso em: 13 set. 2012.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M. Atividade de aventura na natureza: investindo na qualidade de vida. **Revista Digital Efdeportes**, Buenos Aires, v. 8, n. 58, p.1-1, mar. 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd58/avent.htm>>. Acesso em: 19 out. 2011.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO Jr., J. S. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista Saúde.Com**, Vitória da Conquista, v. 1, n. 2, p. 163- 172, 2005. Disponível em: <<http://www.uesb.br/revista/rsc/v1/v1n2a10.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2011.

VALIM-ROGATTO, P. C.; ROGATTO, G. P.; CANDOLO, C.; MACHADO, A. A.; BRÊTAS, A. C. P. Participação de idosos em atividades físicas, sociais, educacionais e em serviços de saúde de centro de convivência: diferenças entre sexos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 9, n. 3, p. 169-176, 2010.

VICTOR, J. F.; XIMENES, L. B.; ALMEIDA, P.C. Adaptação transcultural para o Brasil da Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS) para aplicação em idosos: uma avaliação semântica. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, n. 12, p.2852-2860, 2008.

Correspondência:

Autora: Amanda Mayara do Nascimento

E-mail: amandinhamn@yahoo.com.br

Recebido em 05 de novembro de 2011.

Aceito em 22 de outubro de 2012.