

@RGUMENTANDUM

REVISTA ELETRÔNICA DAS FACULDADES SUDAMÉRICA
ISSN 2178-4388

QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS.

Pricila Aparecida de Oliveira
Cláudia Christina Mendes Rocha
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar os benefícios da prática de atividades físicas na vida de idosos. Para isso foi realizado um estudo descritivo transversal, no qual se aplicou o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta) e Avaliação da Motivação e Barreiras para Atividade Física a 37 idosas que participam de um Programa de Atividade Física no Município de Dona Euzébia, MG. Os resultados mostram que a prevalência em atividade física mesmo sendo baixa, revela que os idosos apresentam certa preocupação em relação à saúde, assim procuram a atividade física para a melhoria da mesma. Concluímos que a atividade física pode interferir no processo de envelhecimento beneficemente para que o surgimento de doenças seja reduzido e haja melhoria da qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVES: Qualidade de vida. Idosos. Atividade física. Benefícios.

INTRODUÇÃO

O termo “qualidade de vida” abrange muitos fatores, que em conjunto, oferecem ao ser humano condições de vida satisfatória; por exemplo, fatores como uma boa educação, boas condições de moradia, bom convívio social, bem-estar integral, ou seja, fatores que aumentam a expectativa de vida e transformam a sobrevivência em algo prazeroso. Nota-se que há constante

@RGUMENTANDUM

REVISTA ELETRÔNICA DAS FACULDADES SUDAMÉRICA
ISSN 2178-4388

buscas do poder público e da sociedade civil em proporcionar aos seus habitantes um lugar melhor para se viver (SAMULSK, 2009).

A qualidade de vida é abordada, por muitos autores, como sinônimo de saúde, e por outros como um conceito mais abrangente, em que as condições de saúde seriam um dos aspectos a serem considerados importantes. Ela esta relacionada ao desenvolvimento humano holístico, ou seja, é a assimilação do indivíduo em sua colocação na vida do cenário cultural e social, em que vive e em exposição aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações com a vida e saúde.

Diante disso, observa-se que as pessoas são motivadas a prática de atividade física por diferentes razões, sendo elas, necessidades físicas e psicológicas; redução de riscos de doenças cardiovasculares entre outras, melhora da capacidade física e autoestima, socialização, controle de peso, redução do estresse e depressão entre outros fatores positivos decorrentes da atividade física (SAMULSK, 2009).

Estudos apontam a importância para a manutenção da saúde e qualidade de vida, de maneira que a prática de atividade física ocorra de forma contínua, por todos os períodos da vida. Apesar dos benefícios sociais, de saúde e pessoais da atividade física, muitas pessoas ainda preferem não praticar exercícios, geralmente apresentam a falta de tempo, de energia e de motivação como as principais razões para inatividade (WEINBERG & GOULD, 2008). Atualmente os meios de comunicação e pesquisas na área da atividade física, saúde e qualidade de vida têm indicado a necessidade de se ter hábitos saudáveis de vida como forma de combater os danos causados à saúde, decorrentes da forma de vida urbana atual.

Além disso, o exercício físico no processo de envelhecimento é apontado de grande importância, onde que, a prática de atividades reduz e/ou posterga alguns efeitos “da idade”, tais como lentidão, fragilidade, diminuição das capacidades físicas dentre outras. Segundo Samulsk (2009), o indivíduo precisa gozar de saúde física e mental, ele precisa estar de bem consigo

@RGUMENTANDUM

REVISTA ELETRÔNICA DAS FACULDADES SUDAMÉRICA
ISSN 2178-4388

mesmo, especialmente durante a terceira idade, e ter um convívio social que lhe proporcione prazer, fazer e estar com quem gosta, enfim, estar em equilíbrio.

Diante do exposto, este estudo objetiva verificar os benefícios da atividade física para a vida e saúde do idoso, relacioná-los a sua qualidade de vida. Como objetivos específicos verificar quais as razões que levam a população, a partir dos 65 anos de idade, procurar programas de exercícios físicos.

METODOLOGIA

Metodologicamente é um estudo descritivo transversal em que se realizou o estudo, a análise, o registro e a interpretação dos benefícios da prática de atividade física sistemática em idosos. Além disso, investigou-se a literatura científica objetivando comparar estudos que possam chegar a uma conclusão ou dar novas linhas de pensamento dentro do tema abordado.

A amostra foi composta por 37 idosos, com idade superior a 65 anos de idade, do sexo feminino, praticantes assíduos de atividades físicas, de um programa oferecido pela Prefeitura Municipal da cidade Dona Euzébia-MG. A seleção foi por amostragem aleatória simples (sorteio) e todos os participantes receberam informações sobre a pesquisa e seus objetivos, concordaram em participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os instrumentos aplicados foram o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta) e Avaliação do Nível de Atividade Física (Avaliação da Motivação e Barreiras para Atividade Física), no sentido de pesquisar as questões motivacionais para a prática de atividade física na terceira idade e seus respectivos benefícios.

O IPAQ foi desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde com a finalidade de aferir o nível da prática habitual de atividade física de

@RGUMENTANDUM

REVISTA ELETRÔNICA DAS FACULDADES SUDAMÉRICA
ISSN 2178-4388

populações de diferentes países e contextos socioculturais. Este instrumento contém oito questões abertas e suas informações permitem estimar o tempo despendido por semana em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada). Para tanto, realizou-se o produto entre a duração (minutos/dia) e a frequência (dias/semana) relatadas pelos idosos nas respostas das questões apresentadas.

Já o questionário de Avaliação do Nível de Atividade Física (MATSUDO e ARAÚJO, 2010) apresenta característica de aspectos psicológicos, voltados para a qualidade de vida e autoestima, e é composto por duas perguntas de múltipla escolha onde suas informações permitem avaliar quais motivos levam a população idosa a procurar praticar exercícios físicos.

A análise de dados foi realizada através da estatística descrita, no qual se calculou médias e desvios padrões, bem como se elaborou gráficos para compreensão dos resultados.

Envelhecimento e o Idoso no Brasil

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a população idosa como aquela a partir dos 60 anos de idade, em países em desenvolvimento, e 65 anos de idade para países desenvolvidos. O crescimento vertiginoso da população de idosos, em números absolutos e relativos é um fato mundial e está ocorrendo a um nível sem precedentes. Em 1950 eram cerca de 204 milhões de idosos no mundo e, já em 1998, quase cinco décadas depois, este contingente alcançava 579 milhões de pessoas, um crescimento de quase 8 milhões de pessoas idosas por ano. As projeções indicam que, em 2050, a população idosa será de 1900 milhões de pessoas (IBGE, 2007).

Observa-se crescimento acentuado da população de idosos em países em desenvolvimento, sendo o Brasil um país jovem e que assume uma

@RGUMENTANDUM

REVISTA ELETRÔNICA DAS FACULDADES SUDAMÉRICA
ISSN 2178-4388

posição intermediária, na América Latina, com uma população de idosos correspondendo a 8,6% da população total. Nota-se que é expressivo aumento dessa população que pode ser explicada pela articulação entre os mecanismos que reduzem a mortalidade e a diminuição dos índices de natalidade de uma população (CARVALHO, 2008). Assim, é função das políticas públicas contribuírem para que as pessoas alcancem idades avançadas com melhor saúde.

Segundo Mazini Filho et al (2010), o envelhecimento é um desenvolvimento gradativo e irremediável, caracterizado pela diminuição das funções fisiológicas e de todas as capacidades físicas. Do ponto de vista demográfico, segundo Carvalho (2008), no plano individual envelhecer significa aumentar o número de anos vividos, paralelamente os aumentos cronológicos coexistem fatos de natureza biopsíquica e social, importantes para a percepção da idade e do envelhecimento. Nas sociedades ocidentais é frequente associar o envelhecimento com a saída da vida produtiva pela via da aposentadoria.

O Censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2007) aponta que envelhecimento da população brasileira acompanha uma tendência internacional impulsionada pelo declínio da taxa de natalidade e pela progressão da biotecnologia. Os indicadores selecionados para análise deste contingente populacional informam que seu progresso não ocorre apenas em níveis ilimitados: é particularmente relevante o aumento dos domicílios sob a responsabilidade dos idosos.

Diante destes dados, nota-se um espaço de franco crescimento e intervenção para os profissionais de Educação Física, pois pode aumentar o potencial de trabalho, a longevidade, aquisição ou manutenção da qualidade de vida.

Qualidade de vida na terceira idade

@RGUMENTANDUM

REVISTA ELETRÔNICA DAS FACULDADES SUDAMÉRICA
ISSN 2178-4388

Qualidade de vida é o método usado para medir as condições de vida de um ser humano, e envolve o bem estar físico, mental, psicológico e emocional, relacionamentos sociais, como família e amigos e também saúde, educação e outras circunstâncias da vida (WEINBRG e GOULD, 2008).

Geralmente, saúde e qualidade de vida são dois temas muito relacionados, uma vez que a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e esta é fundamental para que um indivíduo ou comunidade tenham saúde (SAMULSK, 2009).

De acordo com estudos realizados por NERI (2007) o Brasil, assim como em outros países em desenvolvimento, à estima pela qualidade de vida na terceira idade ainda é principiante e fragmentada, isto pode ser decorrente de um quadro de desigualdade social e de acentuadas carências, no qual a minoria, não chega a constituir demandas capazes de mobilizar a sociedade em favor do atendimento de suas necessidades.

Estudos apontam que para garantir uma boa qualidade de vida, devem-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se senta bem; como usar o humor para lidar com situações de estresse, definir objetivos de vida que fazem com que a pessoa sinta que tem controle sobre sua própria vida (WEINBRG e GOULD, 2008).

Neri (2007) afirma que a qualidade de vida na velhice compreende-se de uma avaliação multidimensional, elaborada a partir de critérios intrapessoais e socionormativos, em relação ao momento atual, passado e futuro de um indivíduo. Assim, a qualidade de vida na velhice é dependente de muitos elementos que estão inter-relacionados, isto é, vai sendo planejado à medida que os indivíduos e sociedades se desenvolvam, envolvendo comparação com critérios objetivos e subjetivos, associados a normas e a valores sociais e individuais, os quais são igualmente sujeitos a alterações no decorrer do tempo.

Benefícios e a motivação à adesão de atividades físicas

Os benefícios da atividade física para a saúde e longevidade são evidentes em diversos estudos, no entanto, o tipo de exercício a ser realizado depende do organismo e da vontade de cada indivíduo, pois não há fórmula predeterminada do que deve ser feito na terceira idade. Com o auxílio do profissional de saúde o idoso precisa olhar para si e ver qual é a sua capacidade funcional nas atividades do dia a dia, como subir as escadas de um ônibus, carregar panelas de pressão, arrumar camas, abaixar-se para ver o forno, ou seja, a constante prática da atividade física melhorará, posteriormente, sua capacidade de desempenhar essas e outras tarefas cotidianas (NOBREGA et al, 1999).

Estudos apontam evidências epidemiológicas quanto ao efeito positivo de adoção de um estilo de vida ativo ou o envolvimento em programas de atividade física sistemática, na prevenção e minimização dos efeitos prejudiciais do envelhecimento.

O Brasil dispõe de poucos dados sobre a prevalência da atividade física e sua relação com a qualidade de vida entre pessoas idosas (MATSUDO et al , 2001). Contudo, o convívio social e integração de indivíduos fisicamente ativos em grupos de convivência podem representar uma estratégia eficaz de política pública de promoção de um estilo de vida saudável (MATSUDO, 2002).

A necessidade da prática regular de atividade física na terceira idade

O exercício físico é uma forma de lazer e restauração da saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho, do estudo e cotidiano traz, pois é uma atividade que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima (SAMULSK, 2009).

@RGUMENTANDUM

REVISTA ELETRÔNICA DAS FACULDADES SUDAMÉRICA
ISSN 2178-4388

Jacob Filho et al (2008) afirma que idosos que apresentam doenças crônico-degenerativas, a atividade física pode ser um importante método auxiliar no tratamento, reduzindo a necessidade ou as doses de medicamento. Além disso, tende a manter níveis adequados de aptidão física durante o envelhecimento, reduzindo o risco de quedas e permitindo a realização confortável e segura dos esforços diários. As pessoas adequadamente ativas apresentam menor risco de confinamento no leito em virtude de fraturas ósseas ou incapacidade física.

Segundo Caporicci (2011, p 19) a prática regular de atividade física funciona “*como mecanismo de prevenção, (...), podendo desacelerar as alterações fisiológicas do envelhecimento e das doenças crônico-degenerativas*”. Além disso, reduz o risco de várias condições crônicas entre adultos mais velhos, incluindo doenças coronárias, a hipertensão, diabetes, osteoporose, problemas articulares, desordens metabólicas bem como de diferentes estados emocionais nocivos como a depressão.

A diminuição da capacidade funcional é provocada por estilos de vida sedentários que pode ser melhorada com prática regular de exercícios e a adesão de um estilo de vida mais dinâmico. A capacidade funcional está relacionada com a capacidade de uma pessoa realizar as atividades da vida diária de maneira independente. Conforme o aumento da idade cronológica há uma tendência das pessoas serem menos ativas, diminuindo assim, a sua capacidade funcional, e conseqüentemente aumentando seu grau de dependência para a realização de suas atividades básicas (MATSUDO, 2002).

Um estilo de vida saudável para idosos está associado ao incentivo da prática de atividades físicas, sejam elas realizadas no âmbito do trabalho, da locomoção, do lazer e das atividades domésticas, e como conseqüência, com melhores padrões de saúde e qualidade de vida (NOBREGA et al, 1999).

ANÁLISE DOS DADOS

A amostra foi composta por 37 idosos do sexo feminino, assíduos do Projeto de Atividades Físicas da Prefeitura Municipal de Dona Euzébia-MG, ação esta financiada pelo governo federal através do NASF (Núcleo de Apoio a Saúde da Família). A equipe de trabalho é integrada por profissionais de diferentes áreas de conhecimento que atuam em conjunto com os profissionais das Equipes de Saúde da Família (ESF), compartilhando e apoiando as práticas em saúde.

A atuação do NASF baseia-se em diversas diretrizes relativas à Atenção Primária à Saúde, tais como: ação interdisciplinar e intersetorial; educação permanente em saúde dos profissionais e da população; desenvolvimento da noção de território; participação social, educação popular; promoção da saúde e humanização.

Os dados permitem avaliar o conhecimento dos idosos sobre os benefícios da prática de atividade física, sendo que a pontuação 60 indica que o indivíduo reconhece todos os benefícios da prática de atividade física como muito importantes. A maioria da amostra declarou que reconhece os benefícios proporcionados pelo exercício, sendo a pontuação em relação ao conhecimento expressou-se bem próxima aos valores máximos do testes (Gráfico 01). Dentre os benefícios destaca-se todos os aspectos da vida (físico, psicológico e social), pois se sentem bem dispostos e com autoestima elevada.

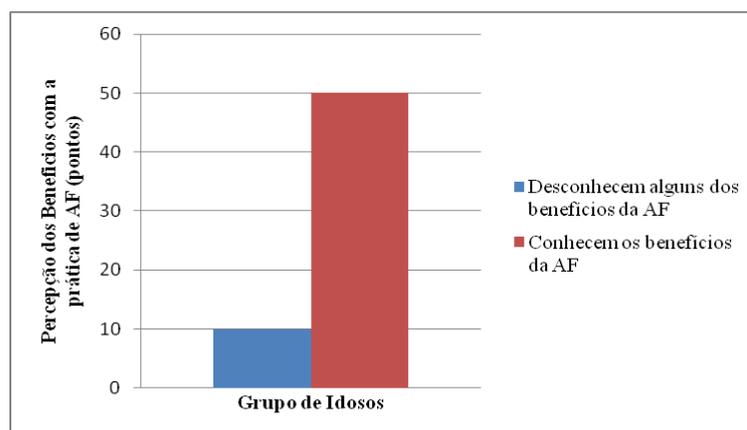


Gráfico 01: Relação ao conhecimento sobre os benefícios da prática de Atividade Física (AF).

Fonte: Projeto NASF de Dona Euzébia-MG

Para a avaliação das barreiras percebidas para a prática de atividade física, aplicou-se o seguinte critério, quanto maior a pontuação, menor é a frequência em que essas barreiras impedem os idosos a praticar exercícios físicos. Os resultados indicam que os idosos apresentam baixa percepção de barreiras que os impedem de praticar atividade física (Gráfico 02).

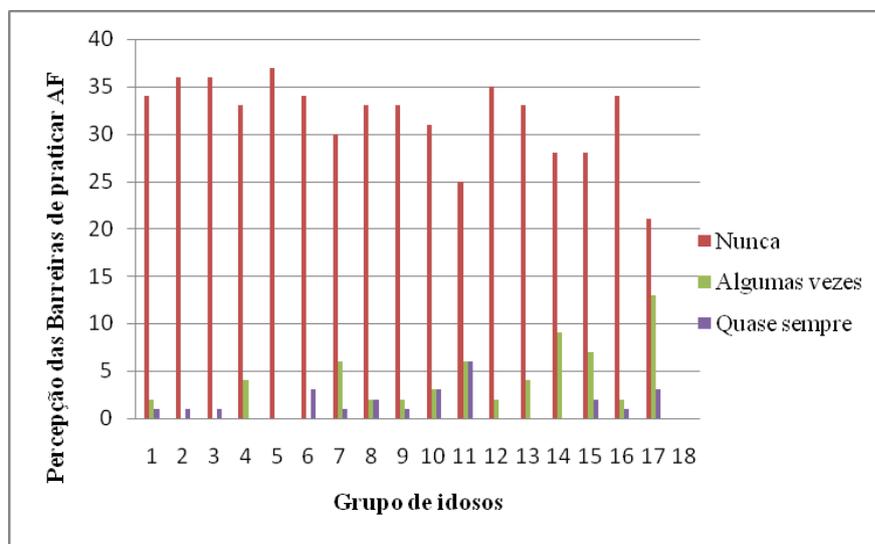
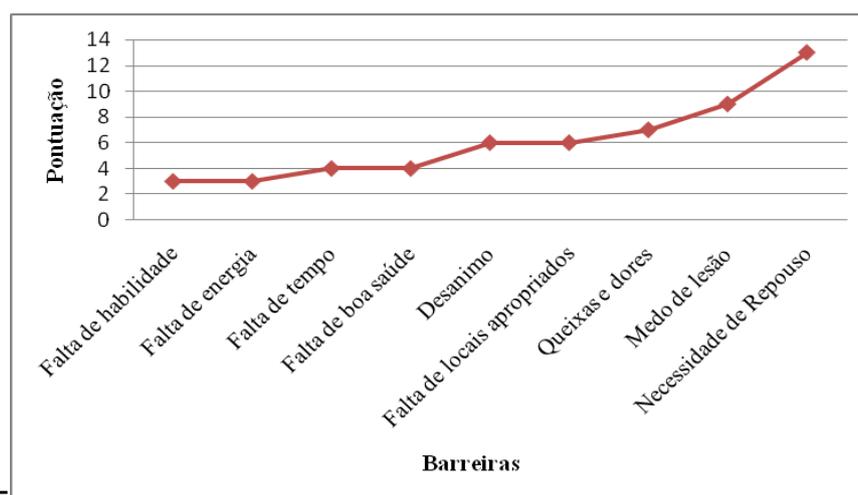


Gráfico 02: Relação às barreiras percebidas para a prática de Atividade Física (AF).

Fonte: Projeto NASF de Dona Euzébia-MG

Em relação às barreiras que impedem a prática de atividade física, considerou-se como relevante as barreiras que somaram 50% ou mais da pontuação total. Desta forma, identificaram-se as barreiras que impedem os idosos de praticar atividades físicas: “falta de locais apropriados”, “queixas e dores”, “medo de lesão” e “necessidade de repouso” (Gráfico 03).



Fonte: Projeto NASF de Dona Euzébia-MG
 Gráfico 03: Principais barreiras apontadas pelos idosos para a prática de Atividade Física.

No que diz respeito ao nível de atividade física, aferido pelo IPAQ (gráfico 04), identifica-se com que frequência os idosos praticam caminhadas por pelo menos 10 minutos contínuos diários, sendo eles realizados tanto por forma de transporte de um lugar a outro, por lazer ou por esporte.

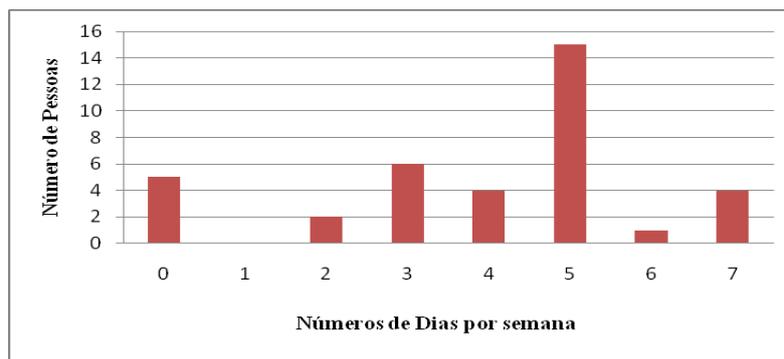


Gráfico 04: Frequência da Prática de exercícios físicos semanalmente.
 Fonte: Projeto NASF de Dona Euzébia-MG.

De acordo com MATSUDO, S M. (2002) a caminhada é bastante recomendada para os idosos, pois têm baixo risco de lesão, já que a intensidade do exercício é baixa. A maioria da amostra investigada pratica caminhada pelo menos 5 dias na semana, sendo o tempo destinado de 60 minutos a 2 horas por semana (gráfico 5)

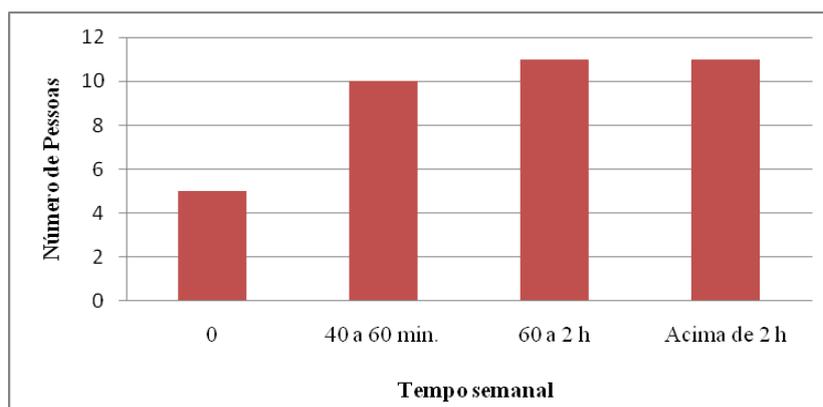


Gráfico 05: Totalidade de tempo gasto semanalmente em caminhadas.
 Fonte: Projeto NASF de Dona Euzébia-MG.

O gráfico 06 expõe com qual frequência o grupo entrevistado realiza atividades físicas consideradas moderadas semanalmente. Estudos realizados por Matsudo (2002) aponta que a recomendação de prescrição da atividade para idosos é realizar atividades físicas de intensidade moderada, por pelo menos 30 minutos por dia, na maior parte dos dias da semana, se possível todos, de forma constante ou acumulada.

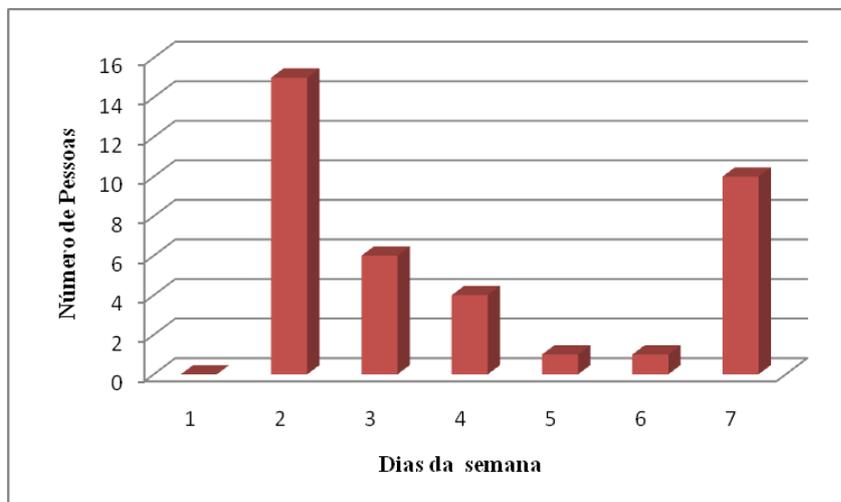


Gráfico 06: Frequência de Atividade Física moderada realizadas semanalmente.
 Fonte: Projeto NASF de Dona Euzébia-MG.

Segundo Benestad (1965, apud Mazini Filho et al, 2010, p.100):

a atividade física regular pode contribuir muito para evitar os problemas trazidos pelo envelhecimento, e seu enfoque principal deverá ser a promoção de saúde. Contudo, em indivíduos com patologias já instaladas a prática de exercícios orientados pode ser muito importante para controlar a doença, evitar sua progressão e/ou reabilitar paciente.

O progresso nos níveis de resistência de força traz benefícios positivos a idosos que se exercitam frequentemente, podendo aumentar sua autonomia propiciando assim condições de transportar objetivo, de se locomover por mais tempo, maior oportunidade para o convívio social e elevação da autoestima (ZAGO, A S. et al, 2000).

Nesse sentido, o tempo gasto semanalmente em atividade moderadas são indispensáveis para melhoria da saúde. O gráfico 07 apresenta o total de tempo dispendido por semana, sendo a prevalência identificada na amostra de 60 minutos a 120 minutos por semana.

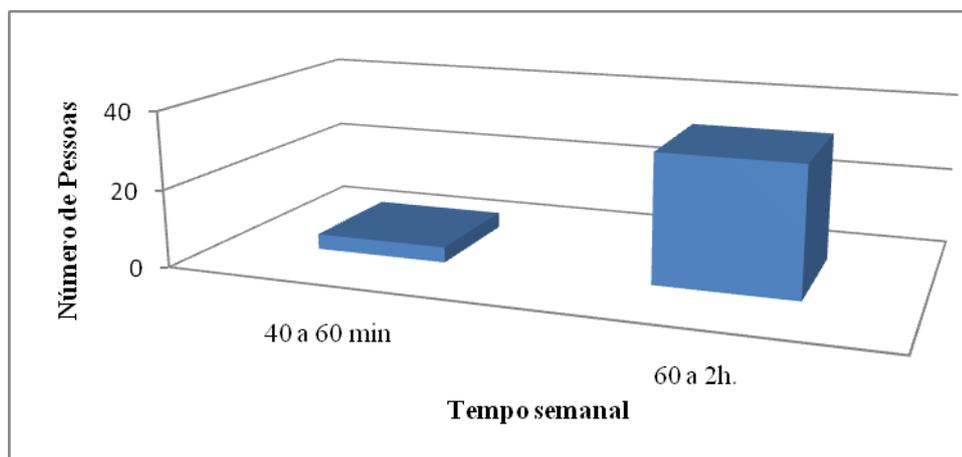


Gráfico 07: Totalidade de tempo gasto para realização das atividades moderadas.
Fonte: Projeto NASF de Dona Euzébia-MG.

Estudos apontam que as atividades a serem estimuladas para idosos são as atividades aeróbicas e de força de baixo impacto, que impulsionem a manutenção da força muscular dos membros superiores e inferiores. Da mesma forma, o equilíbrio e os movimentos corporais totais também devem fazer parte dos programas de atividade física na terceira idade. Evidências sugerem que a atividade física regular e o estilo de vida ativo têm papel fundamental na prevenção e no controle das doenças crônicas não transmissíveis (MATSUDO et al, 2001). A maioria da amostra investigada (gráfico 08) não praticam atividades físicas consideradas como vigorosas devido a medo de ocasionar lesões.

@RGUMENTANDUM

REVISTA ELETRÔNICA DAS FACULDADES SUDAMÉRICA
ISSN 2178-4388

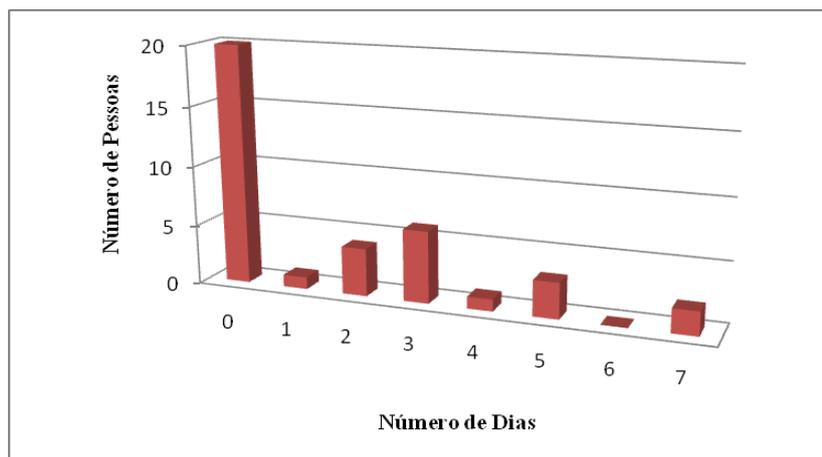


Gráfico 08: Frequência de Atividade Física classificadas como vigorosas realizadas semanalmente.

Fonte: Projeto NASF de Dona Euzébia-MG

Devido à evolução da idade as pessoas se tornam menos ativas, suas capacidades físicas se reprimem, com as alterações psicológicas que geralmente ocorrem, ocasiona a diminuição do nível de atividade física. O domínio de tempo sentado é um indicador de sedentarismo segundo TOSCANO, et al (2009). A maioria da amostra dispõem muito tempo na posição sentada durante a semana (gráfico 09).

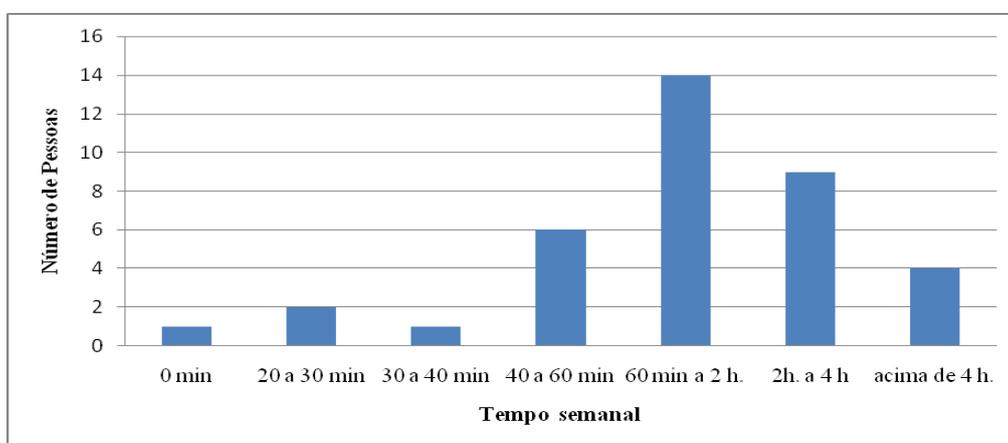


Gráfico 09: Totalidade de tempo gasto pelos indivíduos, sentados em um dia da semana.

Fonte: Projeto NASF de Dona Euzébia-MG

@RGUMENTANDUM

REVISTA ELETRÔNICA DAS FACULDADES SUDAMÉRICA
ISSN 2178-4388

De acordo com TOSCANO, et al (2009) a carência de atividade física habitual é um potencial fator de risco que pode aumentar o declínio funcional e os custos com tratamentos. Além do tempo semanal destinado a atividades sentadas, a amostra aos finais de semana aumenta esse número (gráfico 10)

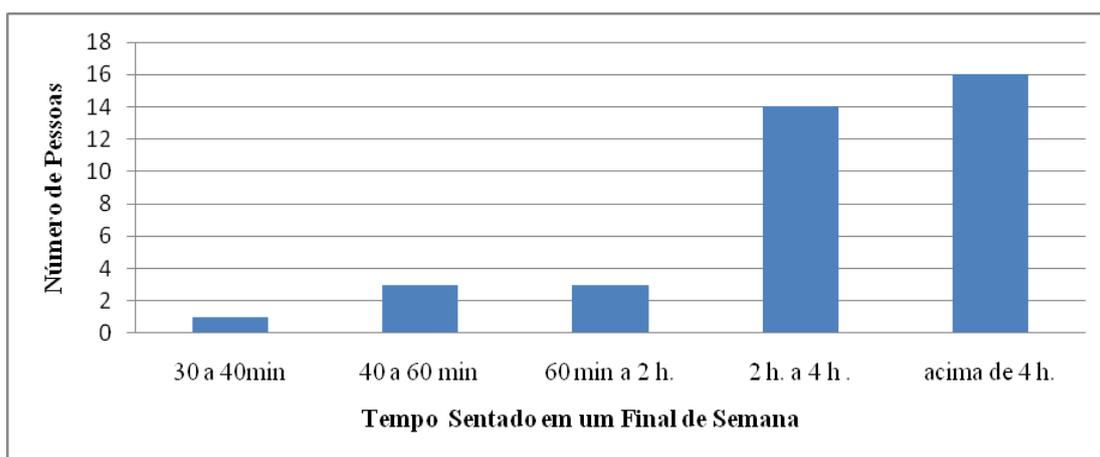


Gráfico 10: Totalidade de tempo gasto pelos indivíduos, sentados em um dia de final de semana.

Fonte: Projeto NASF de Dona Euzébia-MG

Diante do exposto, nota-se que os idosos investigados precisam adquirir hábitos e estilos de vida ativos objetivando minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento.

CONCLUSÃO

Com o crescimento da população idosa surge a necessidade de se desenvolver meios para melhor atender as dificuldades decorrentes desse crescente número. O exercício é promissor para todos independente da idade sempre e quando for adequadamente prescrito e mantido regularmente. O envelhecer de maneira ativa deve ser estimulado entre os idosos, pois ele é sinônimo de vida plena e com qualidade. É essencial estabelecer ações

@RGUMENTANDUM

REVISTA ELETRÔNICA DAS FACULDADES SUDAMÉRICA
ISSN 2178-4388

orientadas pelas políticas públicas de saúde para estimular e condicionar o envelhecimento ativo.

A atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessários para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. A atividade física deve ser estimulada como forma de evitar e reprimir doenças crônicas que aparecem com o passar da idade e como forma de manter a independência funcional. É importante destacar, entretanto, que tão importante quanto estimular a prática regular de atividade física, as mudanças para adoção de um estilo de vida ativo no dia-a-dia do indivíduo são parte fundamental de um envelhecimento com saúde e qualidade. À vista disso, o exercício físico vem a acarretar diversos benefícios tanto no âmbito físico quanto mental do ser humano.

Os resultados do estudo evidenciam que os idosos que praticam atividades físicas possuem uma concepção ampla de saúde. Neste sentido, a expectativa é que a prática de exercícios pode auxiliar em aspectos positivos para o bem estar físico, psicológico e social, associadas na independência funcional diária da vida.

Portanto os resultados podem ajudar compreender de que maneira os efeitos do exercício físico, mesmo com suas dificuldades diárias que o corpo envelhecido tem em lidar, os programas de exercícios físicos são eficientes de modo que contribuem para um melhor bem estar e qualidade de vida. A amostra investigada declara que com a prática do exercício físico se sentem mais jovens e bem dispostos, mostrando-se mais felizes e otimistas quanto ao futuro. Dessa forma o programa de atividade física realizado, pode ser um instrumento capaz de contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem estar, permitindo-lhes compreender que possuem capacidade de executar as atividades do dia-a-dia com mais facilidade, ganhar domínio sobre seus corpos, permitindo-lhes fazer algo sem depender de outros.

@RGUMENTANDUM

REVISTA ELETRÔNICA DAS FACULDADES SUDAMÉRICA
ISSN 2178-4388

REFERÊNCIAS

CAPORICCI, S. et al. Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida. **Motricidade**, São Paulo, v. 7, n. 2, p.10-15, jun. 2011.

CARVALHO, J. A. M. et al. A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI. **Caderno de Saúde Pública**, v. 24, n. 3, p.597-605, 2008.

GÜNTHER, H. **Pesquisa Qualitativa Versus Pesquisa Quantitativa: Está é a questão**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 22, n. 2, p.201-210, mai-ago 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v22n2/a10v22n2.pdf>, Acesso em: 08 jul. 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Diretoria de Pesquisas. **Coordenação de População e Indicadores Sociais. Estudos e Pesquisas**. Informação Demográfica e Socioeconômica. Síntese de Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE; 2001-2010; Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/>, acesso em 15 ago. 2013.

JACOB FILHO, W.; GORZONI, M. L. **Geriatría e Gerontologia**: o que todos devem saber. São Paulo: Roca, 2008.

MATSUDO, S. M.; ARAÚJO, T. L. **Avaliação do nível de atividade Física**, In: Avaliação do Idoso: Física e Funcional. 3ª Santo André, SP: Sandra, 2010.

MATSUDO, S. M. feitos Benéficos da Atividade Física na aptidão física e saúde mental no processo de envelhecimento. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2000.

MATSUDO, S. M. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, jan/fev, 2001.

MATSUDO, S. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 10, n. 1, p. 193-207, 2002.

MATSUDO, S. M. & MATSUDO, V K R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul, v. 6, n. 4, p. 19-30, 1992.

@RGUMENTANDUM

REVISTA ELETRÔNICA DAS FACULDADES SUDAMÉRICA
ISSN 2178-4388

NERI, A. L. Qualidade de Vida na Velhice. cap. 1. p.01-36. In: REBELATTO, José Rubens; MORELLI, José Geraldo da Silva. **Fisioterapia Geriátrica: a prática assistência ao idoso**. 2ª Edição Ampliada, Barueri, SP. Manole, 2007.

NÓBREGA, A.C. L; FREITAS, E. V.; OLIVEIRA, M. A. B. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.5, n.6, p. 207-11, nov/dez., 1999.

Organização mundial da Saúde. Brasil. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde**. Departamento de Atenção Básica. Saúde na escola / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 160 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Cadernos de Atenção Básica; n. 27); Disponível em:
http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_atencao_basica_diretrizes_nasf.pdf, acesso em: 12 out. 2013.

SAMULSK, D. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 2ª edição. Barueri, SP. Editora Manole, 2009.

TOSCANO, J. J. O. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Aracajú-SE, v. 15, n. 3, p. 169-173, 2009.

TURATO, E. R. Métodos Qualitativos e Quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetivos de pesquisa. **Revista Saúde Pública**. Campinas-SP, v. 39, n. 3, p. 507-514, 2005.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre, Artmed, 2008.

ZAGO, A. S. et al. Efeito de um programa geral de atividade física de intensidade moderada sobre os níveis de resistência de força em pessoas da terceira idade. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. São Paulo, v. 5, n. 3, p. 42-51, 2000.