



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

## ESTILO DE VIDA PREGRESSO DE MULHERES IDOSAS SEDENTÁRIAS E PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Rafaella Righes Machado<sup>1</sup>  
Cati Reckelberg Azambuja<sup>2</sup>  
Daniela Lopes dos Santos<sup>3</sup>

### Resumo

*Este estudo teve por objetivo analisar e comparar, através da história de vida, o estilo de vida pregresso, durante as fases da infância e da adolescência, de mulheres idosas sedentárias e praticantes de musculação. Participaram do estudo 24 mulheres (12 sedentárias e 12 praticantes de musculação), acima de 60 anos de idade, da região de Santa Maria, RS. O instrumento utilizado, em forma de entrevista semi-estruturada, forneceu os dados que foram submetidos à análise descritiva dos dados através de percentuais. As idades médias foram de 64,2 anos para as praticantes de musculação e de 67,2 anos para as sedentárias. No âmbito de recreação e lazer, a realização de brincadeiras passivas e ativas foi menor entre as sedentárias na infância e adolescência, e para as praticantes de musculação aumentaram as brincadeiras passivas na adolescência. As práticas esportivas decaíram na adolescência em ambos os grupos, porém foram mais elevadas para as praticantes de musculação no âmbito de recreação e lazer e no educacional. Conclui-se que a prática esportiva realizada durante as fases da infância e da adolescência destas idosas tenha sido um dos determinantes para o estilo de vida atual ser ativo ou não.*

**Palavras-chaves:** História de vida; mulheres idosas; prática esportiva.

### Abstract

*This study aimed to analyze and compare, through the history of life of sedentary and active elderly women, their former lifestyle, during the stages of childhood and adolescence. The study included 24 women (12 sedentary and 12 active), over 60 years of age, from the region of Santa Maria, RS. The data collection instrument used was a semi-structured interview, which provided data that was submitted to descriptive analysis. The average ages were 64.2 years for the active group and 67.2 years for the sedentary group. In the context of recreation and leisure, the realization of passive*

<sup>1</sup> Pós-graduanda em Especialização em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde do CEFD/UFSM.

<sup>2</sup> Doutoranda do PPG Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, UFRGS.

<sup>3</sup> Orientadora e Prof.<sup>a</sup> Adjunta do DMTD/CEFD/UFSM.



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

3 H Q V D Q G R D ( G X F D o m R ) t V L E S D o l a r V e s t i g a d o s n a 1 r  
F R Q V W L W X L o m R G H V D E H U H V μ

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

envelhecimento, mudanças de atitudes e comportamentos, principalmente frente à importância da realização de exercícios físicos para uma boa qualidade de vida.

Para Matsudo (2002), além das medidas gerais de saúde, é imprescindível que se inclua a atividade física quando se pensa em prevenir ou minimizar os efeitos do envelhecimento. O processo de envelhecimento não pode ser cessado, mas é possível, através de atividades físicas regulares, retardá-lo e evitar o aparecimento de complicações como, osteoporose (uma das principais doenças que afeta a mulher idosa), diabetes *mellitus* não-insulino dependente, obesidade, hipertensão arterial, etc (ZAWADSKI; VAGETTI, 2007; MAZO, 2008).

Para tanto, é importante que se tenha um planejamento a longo prazo. Há estudos que indicam que crianças e adolescentes fisicamente ativos possuem menores chances de tornarem-se adultos sedentários (HIVERSALO; LINTUNEN; RANTANEN, 2000; ALVES et al., 2005).

A prática de atividades físicas deve ser incentivada desde a infância e adolescência, na tentativa de tornar estas práticas habituais também na vida adulta. Sendo assim, evidencia-se a importância de se estimular durante todas as fases da vida, a adesão de um estilo de vida ativo, tendo assim maiores probabilidades de um envelhecimento saudável e de qualidade.

Desta forma, este estudo teve por objetivo analisar e comparar, através da história de vida, o estilo de vida progressivo, durante as fases da infância e da adolescência, de mulheres idosas sedentárias e praticantes de musculação.

## Metodologia

Participaram do estudo 24 mulheres idosas da região de Santa Maria, RS. Destas, 12 eram praticantes de musculação e 12 eram sedentárias. Como critério de inclusão selecionou-se mulheres que possuíam idade igual ou superior a 60 anos de idade; as praticantes de musculação deveriam ter um tempo mínimo de prática de um ano; as sedentárias deveriam ser inativas há no mínimo dois anos, além de não possuírem qualquer limitação física, lesão e/ou doença que interferisse na sua capacidade intelectual e/ou que impedisse a adesão a atividades físicas programadas.

As voluntárias, depois de esclarecidas sobre a proposta do estudo e os procedimentos aos quais seriam submetidas, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Maria, reconhecida pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP/MS), sob o protocolo n.º 0001.0.243.000-11, CAAE (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética).

A coleta de dados foi feita através da aplicação de entrevista com questões semi-estruturadas, com data e local previamente marcados, com duração média de 40min cada entrevista. Anteriormente as entrevistas, para se averiguar as funções cognitivas das idosas e certificar-se que se encontravam aptas à participação no estudo, foi realizado o Mini-Exame do Estado Mental (MEEM), com alterações propostas por Lourenço e Veras (2006).



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

Na primeira parte da entrevista foram avaliadas as características sócio-demográficas referentes à idade, estado civil (solteiro, casado, viúvo e divorciado), nível de escolaridade (fundamental incompleto e completo, médio incompleto e completo e superior incompleto, completo), situação ocupacional (aposentado, pensionista e dona de casa), arranjo familiar (mora só, só o cônjuge, mais filhos, mais netos ou outros) e renda familiar (até um salário; 1,1-3 salários; 3,1-5 salários; 5,1-10 salários; e 10,1-30 salários).

Na segunda parte, as questões foram divididas em dois blocos: “Lazer” e “Escola”. No bloco “Lazer” foi perguntado: 1- Quais as atividades que você realizava em casa, nas suas horas de lazer quando era criança (até 12 anos)? Com que frequência eram realizadas essas atividades? Categorias: brincadeiras, esportes, afazeres domésticos e passeios. 2- Quais as atividades que você realizava em casa, nas suas horas de lazer quando era adolescente (13 a 18 anos)? Com que frequência eram realizadas essas atividades? Categorias: brincadeiras, esportes, afazeres domésticos e passeios.

No bloco “Escola” foi questionado: 1- Quais as atividades que você realizava na escola quando era criança (até 12 anos)? Com que frequência eram realizadas essas atividades? Categorias: brincadeiras, esportes e passeios. 2- Quais as atividades que você realizava na escola quando era adolescente (13 a 18 anos)? Com que frequência eram realizadas essas atividades? Categorias: brincadeiras, esportes e passeios.

As idosas relatavam quais atividades eram realizadas ou não dentro de cada categoria. Posteriormente, as brincadeiras realizadas foram classificadas como ativas ou passivas, conforme frequência em que eram realizadas. Da mesma forma, utilizou-se a frequência dos passeios, esportes e afazeres domésticos para adequá-los como realizados ou não.

Os dados foram submetidos a uma análise descritiva e apresentados através de percentuais.

## Resultados

Pode-se verificar que a média de idade entre as praticantes de musculação foi de 64,2 ( $\pm$  4,8) anos e entre as idosas sedentárias de 67,2 ( $\pm$  5,7) anos, variando de 60 a 74 e de 60 a 77 anos, respectivamente. Ao que se refere ao estado civil, verificou-se que 58,3% (n=7) das praticantes de musculação eram casadas. Já no grupo das sedentárias evidenciou-se que 33,3% (n=4) eram casadas e 33,3% (n=4) eram solteiras.

Constatou-se que no grupo de musculação 58,3% (n=7) possuíam Ensino Superior Completo e no grupo das sedentárias 41,7% (n=5) possuíam o Ensino Fundamental Incompleto.

Em ambos os grupos a maioria das idosas era aposentada, cerca de 58,3% (n=7) das praticantes de musculação e 50% (n=6) das sedentárias.

Ao que se refere ao arranjo familiar verificou-se que 50% (n=6) das idosas do grupo de musculação moravam com o cônjuge e 41,7% (n=5) com os filhos ou netos. No grupo das sedentárias 33,3% (n=4) moravam com filhos ou netos e 33,3% (n=4) com o cônjuge.

No grupo de musculação 41,7% (n=5) das idosas possuíam renda de 1,1-3 salários e 33,3% (n=4) de 5,1-10 salários. No grupo das sedentárias 66,7% (n=8) possuíam renda de 1,1-3 salários.

As tabelas I e II apresentam a frequência e o percentual de participação, na infância e adolescência, em atividades relacionadas à recreação e lazer, atividades em âmbito escolar e atividades domésticas, pelas idosas praticantes de musculação e sedentárias, respectivamente.

**Tabela I: Atividades de recreação e lazer, educacionais e domésticas realizadas durante a vida pregressa das idosas praticantes de musculação.**

ATIVIDADES REALIZADAS DURANTE A VIDA PREGRESSA DAS IDOSAS	MUSCULAÇÃO			
	INFÂNCIA		ADOLESCÊNCIA	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
<b>RECREAÇÃO E LAZER</b>	N(%)	n(%)	n(%)	n(%)
PASSEIO	5(41,7)	7(58,3)	7(58,3)	5(41,7)
ESPORTE	5(41,7)	7(58,3)	3(25,0)	9(75,0)
BRINC ATIVA	5(41,7)	7(58,3)	3(25,0)	9(75,0)
BRINC PASSIVA	2(16,6)	10(83,4)	6(50,0)	6(50,0)
<b>EDUCACIONAIS</b>	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
FREQUENTOU A ESCOLA	12(100)	0(0)	7(58,3)	5(41,7)
PASSEIO	0(0)	12(100)	1(14,3)*	6(85,7)*
ESPORTE	6(50,0)	6(50,0)	7(100)*	0(0)*
BRINC ATIVA	6(50,0)	6(50,0)	3(42,9)*	4(67,1)*
BRINC PASSIVA	1(8,3)	11(91,7)	0(0)*	7(100)*
<b>DOMÉSTICAS</b>	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
SERVIÇOS DOMÉSTICOS	9(75,0)	3(25,0)	10(83,4)	2(16,6)

\*Valores referentes somente às idosas que frequentaram a escola durante a adolescência.

**Tabela II: Atividades de recreação e lazer, educacionais e domésticas realizadas durante a vida pregressa das idosas sedentárias.**

ATIVIDADES REALIZADAS DURANTE A VIDA PREGRESSA DAS IDOSAS	SEDENTÁRIAS			
	INFÂNCIA		ADOLESCÊNCIA	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
<b>RECREAÇÃO E LAZER</b>	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
PASSEIO	6(50,0)	6(50,0)	10(83,4)	2(16,6)
ESPORTE	1(8,3)	11(91,7)	1(8,3)	11(91,7)
BRINC ATIVA	8(66,7)	4(33,3)	7(58,3)	5(41,7)
BRINC PASSIVA	7(58,3)	5(41,7)	2(16,6)	10(83,4)
<b>EDUCACIONAIS</b>	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
FREQUENTOU A ESCOLA	10(83,4)	2(16,6)	7(58,3)	5(41,7)
PASSEIO	1(10) <sup>#</sup>	9(90) <sup>#</sup>	1(14,3)*	6(85,7)*
ESPORTE	4(40) <sup>#</sup>	6(60) <sup>#</sup>	2(28,6)*	5(71,4)*
BRINC ATIVA	4(40) <sup>#</sup>	6(60) <sup>#</sup>	3(42,9)*	4(67,1)*
BRINC PASSIVA	0(0) <sup>#</sup>	10(100) <sup>#</sup>	3(42,9)*	4(67,1)*
<b>DOMÉSTICAS</b>	n(%)	n(%)	N(%)	n(%)
SERVIÇOS DOMÉSTICOS	10(83,4)	2(16,6)	12(100)	0(0)



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

\*Valores referentes somente às idosas que frequentaram a escola durante a infância.

\*Valores referentes somente às idosas que frequentaram a escola durante a adolescência.

## Discussão

Dentre as características sócio-demográficas, pode-se verificar que a média de idade entre as praticantes de musculação, 64,2 anos, foi menor que entre as idosas sedentárias, 67,2 anos. Estudos da literatura (MUMMERY et al., 2007; TRIBESS; JUNIOR VIRTUOSO; PETROSKI, 2009), apontam que é esperado que a prática de atividades físicas diminua com o envelhecimento, logo, este pode ser um dos fatores que colaboram para a inatividade física das idosas sedentárias.

O nível sócio-econômico pode ser outro facilitador à adesão de atividades físicas sistematizadas entre o grupo praticante de musculação. Apesar de os maiores percentuais serem relativos a 1,1-3 salários mínimos em ambos os grupos, cerca de 33,3% (n=4) do grupo de musculação possuía renda familiar de 5,1-10 salários.

Em geral, espera-se que o maior nível sócio-econômico favoreça a adesão em atividades físicas sistematizadas. Conforme o estudo de Siqueira e colaboradores (2008), a baixa renda e o baixo nível de escolaridade foram evidenciados como fatores de risco para o sedentarismo em indivíduos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde.

No presente estudo, o nível de escolaridade, assim como, a renda familiar, também foram superiores no grupo de praticantes de musculação, no qual a maioria possuía Ensino Superior Completo. Estes dados enfatizam os achados de Siqueira e colaboradores (2008), além de irem ao encontro da pesquisa de Demont-Heinrich (2009) na qual foi demonstrado que os adultos com maior nível de escolaridade possuíam menores percentuais de inatividade física.

No âmbito das atividades de recreação e lazer foi possível observar que a realização de brincadeiras passivas e ativas foi menor para as sedentárias na infância e adolescência, enquanto que, para as praticantes de musculação houve aumento na realização das brincadeiras passivas, de 16,6% (n=2) na infância para 50% (n=6) na adolescência.

O envolvimento em práticas esportivas também decaiu na adolescência em ambos os grupos, ao contrário da realização de passeios que apresentaram maiores percentuais, cerca de 58,3% (n=7) para o grupo de praticantes de musculação e 83,4% (n=10) para as sedentárias.

Estes baixos percentuais de adesão em práticas esportivas e atividades mais ativas podem justificar-se pelo fato de que em geral, o envolvimento em atividades que requerem mais esforços físicos tende a declinar com o crescimento (ALVES et al., 2005; GUEDES, et al., 2001).

Guedes e colaboradores (2001) observaram em seu estudo que com o avanço da idade as meninas que optaram pela prática de esportes e exercícios físicos reduziram significativamente o tempo destinado a esta prática. Além disso, o fato de serem mulheres também pode justificar o baixo envolvimento em brincadeiras mais ativas e esportes, visto os papéis tradicionalmente atribuídos aos sexos na sociedade e os estereótipos criados frente à participação feminina em atividades esportivas e exercícios físicos que ainda resiste a mudanças.



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

Os autores supracitados colocam que, ainda na adolescência, em função de valores sociais, algumas moças podem adotar a postura de que a prática de esportes e exercícios físicos não é adequada à sua condição. No mesmo estudo, evidenciou-se que as adolescentes do sexo feminino eram menos ativas do que os adolescentes do sexo masculino, independente da idade e da classe econômica.

Silva e colaboradores (2007), também evidenciaram em seu estudo que, meninas comparadas aos meninos, realizavam atividades mais sedentárias no tempo livre. As questões culturais de educação conservadora, ainda forte, colaboram para que as mulheres sejam menos ativas que os homens (PITSAVOS et al., 2005; MUMMERY et al., 2007).

Além de influenciarem nos níveis de atividades físicas, as questões culturais também podem influenciar no tipo de atividade a ser realizada. As atividades domésticas, por exemplo, como evidenciado neste estudo, e em vários outros destacados na literatura (SILVA et al., 2007; TOSCANO; OLIVEIRA, 2009), ainda são bastantes presentes em meio às mulheres e responsáveis também pelo nível ativo desta população.

Na pesquisa de Benedetti e colaboradores (2008), o domínio das atividades domésticas foi o que mais contribuiu para o nível ativo do sexo feminino. Achados semelhantes foram evidenciados no estudo de Tribess e colaboradores (2009), onde o domínio das atividades domésticas de mulheres idosas destacou-se com 54,6% do gasto energético total despendido.

Como se pode notar, o estilo de vida ativo no tempo de lazer na infância e na adolescência observado neste estudo foi baixo. Entretanto, no grupo de idosas praticantes de musculação observaram-se percentuais mais elevados de práticas do que entre as sedentárias, cerca de 41,7% (n=5) contra 8,3% (n=1) na infância e, 25% (n=3) contra 8,3% (n=1) na adolescência, respectivamente.

No âmbito educacional, os percentuais de prática também foram mais elevados nas idosas praticantes de musculação do que nas idosas sedentárias: cerca de 50% (n=6) contra 40% (n=4) na infância e 100% (n=7) contra 28,6% (n=2) na adolescência, respectivamente.

Estes percentuais nos levam a crer que o estilo de vida mais ativo durante as fases da infância e da adolescência destas idosas tenha sido um dos determinantes para a prática de algum exercício físico ou para o sedentarismo dos grupos estudados. Alves e colaboradores (2005) verificaram através de seu estudo que pessoas que foram atletas na adolescência demonstraram maiores níveis de atividades físicas de lazer na vida adulta.

Ser fisicamente inativo na adolescência, conforme Alves (2003) e Hiversalo; Lintunen; Rantanen (2000) aumenta a probabilidade de se ter hábitos sedentários na vida adulta.

A escola, tendo em vista sua forte influência frente às pessoas, é um dos ambientes mais propícios para a conscientização frente à prática de atividades físicas sistematizadas. Barbosa; Hunger; Pereira (2007) enfatizam a importância de considerar a inserção de profissionais de Educação Física no ensino fundamental, tornando as brincadeiras uma estratégia de ensino que podem proporcionar benefícios que favorecem uma qualidade de vida desde os anos iniciais.

Além das faixas etárias que compreendem as fases iniciais representarem um período ideal para a pessoa se desenvolver e refinar grande número de tarefas motoras (GALLAHUE; OZMUN,



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

2001), a participação em atividades esportivas escolares auxilia na fundamentação da atividade esportiva na vida adulta e diminui a incidência de doenças cardiovasculares, por exemplo, (HOUSTON et al., 2002).

A falta de atividades esportivas na escola é um dos fatores de risco para o sedentarismo (ALVES et al., 2005). A prevenção primária começa nos primeiros anos escolares e deve perdurar ao longo da vida do indivíduo. Sendo assim, o hábito de exercitar-se deve ser estimulado também pela escola (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

Para Pereira; Okuma (2009) o histórico de vida é um dos importantes fatores que levam as pessoas idosas a engajarem-se em atividades físicas regulares, sejam elas realizadas em grupo ou individualmente. Em sua pesquisa 65% das mulheres ingressantes em um programa de atividade física eram fisicamente ativas em alguma fase da vida.

Langley; Knight (1999), observando a Teoria da Continuidade baseada no ideal de que o estilo de vida que um idoso adota é semelhante ao estilo de vida que possuía na juventude, verificaram que o envolvimento em práticas esportivas em diferentes faixas etárias serviu de base tanto para o envolvimento em atividade física como para a adaptação ao processo de envelhecimento, demonstrando desta forma que os compromissos assumidos e elaborados durante toda a fase de infância e adolescência tendem a se manter por toda a vida.

## Conclusão

Conclui-se que o estilo de vida mais ativo durante as fases da infância e da adolescência, tanto em âmbito de lazer como no educacional, foi determinante para que o estilo de vida atual de mulheres idosas seja mais ativo ou sedentário. Devido à importância da adesão a atividades físicas regulares e/ou práticas esportivas desde a infância e, para que estas perdurem na terceira idade ou venham influenciar a adesão de novas práticas, faz-se essencial oferecer possibilidades de brincadeiras e atividades esportivas em ambiente educacional ou de lazer, para assim dispor de um envelhecimento mais saudável.

## Referências

ALVES, J.G.B.; MONTENEGRO, F.M.U.; OLIVEIRA, F.A.O.; ALVES, R.V. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, nº 5, Set/Out, 2005.

ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. Aptidão Física, saúde e qualidade de vida relacionada á saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.6, n.5, set/out, 2000.





# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

BARBOSA, N.M.C.; HUNGER, D.A.C.F.; PEREIRA, V.A. O brincar em diferentes gerações: compartilhando experiências e atividades lúdicas na prática educativa. **Revista Brasileira de Ciência do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 4, n. 2, p. 127-135, jul./dez. 2007.

BENEDETTI, T.R.B.; BORGES, L.J.; PETROSKI, E.L.; GONÇALVES, L.H.T. Atividade Física e Estado de Saúde Mental de Idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, nº 2, p. 302-207, 2008.

DEMONT-HEINRICH, F. The Association Between Physical Activity, Mental Health and Quality of Life: A Population-Based Study. **Health Watch**, n.71, may, 2009.

GALLAHUE, D. L. ; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2001.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P.; BARBOSA, D.S.; OLIVEIRA, J.A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 7, nº 6, Nov/Dez, 2001.

HIRVENSALO, M.T.; LINTUNEN, T.; RANTANEN, T. The continuity of physical activity: a retrospective and prospective study among older people. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, v.10, p.37-41, 2000.

HOUSTON, T.K.; MEONI, L.A.; FORD, D.E.; BRANCATI, F.L.; COOPER, L.A.; LÊ LIANG, K.Y.; KLAG, M.J. Sports ability in young men and the incidence of cardiovascular disease. **American Journal of Medicine**, v. 4, p. 112-733, 2002.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Perfil dos Idosos Responsáveis pelo Domicílio**. 2009. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>. Acessado em junho de 2012.

LANGLEY, D.J.; KNIGHT, S. Continuity in sport participation as na adaptive strategy in the aging process: a life span narrative. **Jornal of Aging and Physical Activity, Champaign**, v.7, n.1, p.32-54, 1999.

LOURENÇO, R.A.; VERAS, R.P. Mini-Exame do Estado Mental: características psicométricas em idosos ambulatoriais. **Revista de Saúde Pública**, v.40, nº4, p.712-719, 2006.

MATSUDO S.M.M. Envelhecimento, Atividade Física e Saúde. **Revista Mineira de Educação Física**, v.10, nº1, p.195-209, 2002.



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

MAZO, G.Z. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. Porto Alegre: Sulina, 2008.

MUMMERY, W.K.; KOLT, G.; SCHOFIELD, G.; MCLEAN, G. Associations between physical activity and other lifestyle behaviors in older New Zealanders. **Journal of Physical Activity Health**, v.4, n°4, p.411-422, 2007.

PEREIRA, J.R.P.; OKUMA, S.S. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.23, n.4, p.319-34, out./dez. 2009.

PITSAVOS, C.; PANAGIOTAKOS, D.B.; LENTZAS, Y.; STEFANADIS, C. Epidemiology of leisure-time physical activity in socio-demographic, lifestyle and psychological characteristics of men and women in Greece: the Attica Study. **BMC Public Health**, v.5, n°1, p.37, April, 2005.

SILVA, K.S.; LOPES, A.S.; SILVA, F.M. Atividade física no deslocamento à escola e no tempo livre de crianças e adolescentes da cidade de João Pessoa, PB, Brasil. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.15, n°3, p.61-70, 2007.

SIQUEIRA, F.V.; FACCHINI, L.A.; PICCINI, R.X.; TOMASI, E.; THUMÉ, E.; SILVEIRA, D.S.; HALLAL, P.C. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.24, n°1, p.39-54, jan, 2008.

TOSCANO, J.J.O.; OLIVEIRA, A.C.C. Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividade Física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.15, n° 3, mai/jun,2009.

TRIBESS, S.; JUNIOR VIRTUOSO, J.S.; PETROSKI, E.L. Fatores Associados à Inatividade Física em Mulheres Idosas em Comunidades de Baixa Renda. **Revista de Saúde Pública**, v.11, n°1, p.39-49, 2009.

ZAWADSKI, A.B.; VAGETTI, G.C. Motivos que levam idosas a freqüentarem as salas de musculação. **Movimento e Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP**, v.7, n°10, jan/jun, 2007.

---

Endereço: Rua Silva Jardim, 2149, apto 706, Bairro Centro, Santa Maria, RS.

E-mail: [rafaellarighes@hotmail.com](mailto:rafaellarighes@hotmail.com)

Recurso tecnológico: Data Show