

CARACTERIZAÇÃO DA SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS USUÁRIOS DE INFORMÁTICA

Michele Marinho da Silveira¹

Daiana Argenta Kümpel²

Josemara de Paula Rocha³

Adriano Pasqualotti⁴

Eliane Lucia Colussi⁵

Resumo

Esse trabalho teve como objetivo caracterizar a saúde e o nível de atividade física de idosos que freqüentam oficinas de informática. O delineamento do estudo foi quantitativo descritivo. O instrumento para a coleta dos dados foi um questionário estruturado. A amostra foi de quarenta indivíduos com idade igual ou superior a sessenta anos participantes de oficinas de informática oferecidas pelo Centro Regional de Estudos e Atividades para a Terceira Idade da Universidade de Passo Fundo – RS. Como resultados foi observado que 29 (72,5%) eram do sexo feminino; a faixa etária com maior número de idosos foi entre 60 a 69 anos com 25 (62,5%) sujeitos; 35 (87,5%) praticam alguma atividade física há mais de um ano, a osteoporose foi encontrada em 10 (25%) idosos; 22 (55%) sujeitos apresentaram hipertensão arterial sistêmica e dois (7,5%) diabetes, do total 30 (75%) fazem uso de medicamentos contínuos. Já a percepção de saúde foi descrita como boa para 25 (62,5%) indivíduos. Concluiu-se que apesar da maioria dos idosos deste estudo ingerir diariamente medicamentos por serem portadores de doenças osteoarticulares e/ou vasculares, observou-se que a prática de atividade física regular foi a influenciadora para a boa percepção de saúde dos mesmos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Idoso; Saúde do Idoso; Exercício.

DESCRIPTION OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY OF OLDER COMPUTER USERS

Abstract

This study aimed to characterize the health and physical activity level of older people who attend computer workshops. The study design was quantitative descriptive. The instrument for data collection was a structured questionnaire. The sample consisted of forty persons aged sixty years or more participants from computer workshops offered by the Regional Center of Studies and Activities for the Elderly, University of Passo Fundo – RS. As a result it was observed that 29 (72.5%) were female, the age group with the largest number of elderly people was 60 to 69 years with 25 (62.5%) subjects, 35 (87.5%) practice some physical activity for more than a year, osteoporosis was found in 10 (25%) elderly, 22 (55%) subjects had hypertension and two (7.5%) diabetes, total 30 (75%) use continuous medication. The perception of health was described as good for 25 (62.5%) subjects. It was concluded that although most of the elderly in this study take daily medication for bearing osteoarticular diseases and / or vascular diseases, it was observed that the practice of regular physical activity was the influence for good health perception of them.

Keywords: Aging; Elderly; Health of the Elderly; Exercise.

¹ Fisioterapeuta. Pós-graduada em Traumatologia e Ortopedia com ênfase no atendimento em clínica de Fisioterapia pelo Colégio Brasileiro de Estudos Sistêmicos. Mestranda bolsista CAPES/PROSUP do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano Universidade de Passo Fundo - UPF. E-mail: mm.silveira@yahoo.com.br

² Nutricionista. Pós-graduada em Tecnologia e Controle na Qualidade em Alimentos pela Universidade de Passo Fundo. Mestranda bolsista CAPES/PROSUP do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo - UPF. E-mail: dkumpel84@hotmail.com

³ Fisioterapeuta. Mestranda bolsista CAPES/PROSUP do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo - UPF. E-mail: josemara.rocha@hotmail.com

⁴ Co-orientador. Docente do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo - UPF. Doutor em Informática na Educação e Mestre em Ciência da Computação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Editor da Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. E-mail: pasqualotti@upf.br

⁵ Orientadora. Docente Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo - UPF. Mestre e Doutora em História pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. E-mail: colussi@upf.br
Pesquisa realizada na Universidade de Passo Fundo/Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo - UPF.

INTRODUÇÃO

O critério mais utilizado para definir o “idoso” é o limite etário. Reconhece-se a existência de uma gama bastante ampla de critérios para a demarcação do que venha a ser um “idoso”. O mais comum baseia-se no limite etário, como é o caso, por exemplo, da definição da Política Nacional do Idoso (Lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994). O Estatuto do Idoso (Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003) endossa essa definição. Já a Organização Mundial da Saúde (OMS) considera como idosas pessoas com 60 anos ou mais se residem em países em desenvolvimento, e com 65 anos e mais se residem em países desenvolvidos. (Camarano; Pasinato, 2004).

Nas últimas décadas, o Brasil tem registrado redução significativa na participação da população com idades até 25 anos e aumento no número de idosos. Tal diferença é mais evidente se comparadas às populações de até quatro anos de idade e acima dos 65 anos. De acordo com dados do IBGE (2010), o país tem 13,8 milhões de crianças de até quatro anos e 14 milhões de pessoas com mais de 65 anos.

Nessa perspectiva, observa-se que o processo de envelhecimento se encontra em evidência na sociedade atual, ele é um processo natural que submete o organismo a diversas alterações físicas e funcionais. Essas mudanças são progressivas e ocasionam efetivas reduções na capacidade funcional do organismo. Embora existam alterações tipicamente relacionadas ao envelhecimento, nem todos os órgãos sofrem seus efeitos da mesma forma, elas ocorrem a velocidades diferentes e com extensões diferentes. (Freitas; Miranda; Nery, 2002).

Paralelamente a isto, verifica-se que a prática de exercícios físicos pelos idosos gera benefícios no processo do envelhecimento sendo bastante estudado pela comunidade científica, destacando aqueles exercícios que atuam na melhora da capacidade funcional, equilíbrio, força, coordenação e velocidade de movimento, contribuindo para uma maior segurança, prevenção de diversas patologias e de quedas entre as pessoas idosas. (Matsudo, 2001; Spiriduso, 2005).

Além disso, as evidências epidemiológicas apontam para um efeito positivo de um estilo de vida ativo e do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento. Enfatiza-se, cada vez mais, a necessidade de que a atividade física seja parte fundamental dos programas mundiais de promoção da saúde, com vistas a garantir um envelhecimento saudável. (Matsudo, 2006). Portanto, esse trabalho teve como objetivo caracterizar a saúde e o nível de atividade física de idosos que freqüentam oficinas de informática do Centro Regional de Estudos e Atividades para a Terceira Idade (Creati) da Universidade de Passo Fundo-RS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo descritivo que teve como instrumento um questionário estruturado com predomínio de questões fechadas e de auto-preenchimento com pessoas selecionadas por faixa etária (idade igual ou superior a sessenta anos), e que realizam atividades de informática oferecidas pelo Creati, da Universidade de Passo Fundo. Foram excluídos do estudo os indivíduos que apresentaram idade inferior a sessenta anos. A modalidade de oficinas de informática do Centro Regional de Estudos e Atividades para a Terceira Idade iniciou há mais de dez anos e funcionam com quatro turmas de no máximo vinte alunos cada. As oficinas de informática estão organizadas de modo que cada semestre corresponde um nível, o que totaliza dois anos de curso. Para a obtenção das informações foi aplicado um questionário em todas as turmas, do nível básico inicial (nível I) ao mais avançado (nível IV).

Para definir o sujeito de pesquisa, no caso o “idoso”, foi utilizado como referência o texto da Lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso. Pela referida lei, no Brasil é considerado idoso a pessoa com idade de 60 anos ou mais. (Brasil, 1994).

Os dados foram coletados em setembro de 2010 por meio de um questionário aplicado a cada idoso participante das oficinas de informática com o intuito

to de conhecer quem são estes idosos, suas condições de saúde e se praticam atividade física regularmente. Os dados coletados quantitativos foram organizados em planilhas do Programa Microsoft Excel 2007 para análise estatística descritiva.

Não houve aleatorização da população, isto é, todos indivíduos presentes no dia da aplicação do instrumento participaram da pesquisa. Dos sujeitos matriculados nas oficinas, 53 responderam ao instrumento. Entretanto, foram contemplados para análise aqueles respondidos por sujeitos que tinham 60 anos completos em 20 de setembro de 2010. Dessa forma, dos 53 sujeitos que responderam ao instrumento, apenas 40 contemplavam esse critério.

O estudo, em observância às diretrizes da resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, bem como da portaria 251/97, atende às diretrizes no que se refere ao consentimento, sigilo e anonimato, benefícios e propriedade intelectual. (Brasil, 1996). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo, no dia 16 de setembro de 2010 com o parecer 293/2010 e com o nº do protocolo 0163.0.398.000-10 e também, foi autorizada pela coordenadora do grupo Creati que é a responsável pelas oficinas de informática. Todos os participantes do estudo assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido autorizando a sua participação voluntária na pesquisa, assegurando-se lhes o direito de retirarem o consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem nenhuma penalização ou prejuízo; foi lhes também assegurada à privacidade quanto aos dados confidenciais obtidos na investigação.

RESULTADOS

Observou-se que da amostra estudada de 40 idosos, 29 (72,5%) eram do sexo feminino, 11 (27,5%) do masculino, quanto à faixa etária foi verificado, também que 25 (62,5%) apresentavam idade entre 60-69 anos, 14 (35%) entre 70 a 79 anos, apenas 1 (2,5%) apresentou idade entre 80-89 anos.

Já em relação à ocupação atual nesse estudo, 33 (82,5%) idosos estão aposentados, sendo a profissão anterior à aposentadoria mais encontrada foi a de professora com 12 (30%) idosas, quanto a residirem sozinhos, 25 (62,5%) não moram sozinhos, 33 (82,5%) tem filho(s) e 26 (65%) tem neto(s).

Quanto à prática de atividade física para os idosos do Creati, verificou-se que 35 (87,5%) praticam alguma atividade física há mais de um ano, destes as mais praticadas são o alongamento com 13 (32,5%) sujeitos e a caminhada com 19 (47,5%).

Na pesquisa em questão, das doenças osteoarticulares apresentadas a osteoporose predominou em 10 (25%) idosos, osteoartrose em 5 (12,5%) e artrite em 8 (20%) indivíduos. Dos idosos que apresentam essas patologias, 24 (60%) apresentam dor em alguma articulação: 10 (25%) no joelho, 10 (25%) no ombro, 6 (15%) no quadril, 3 (7,5%) no tornozelo e 11 (27,5%) em outra região. Já em relação ao uso de medicamentos, 30 (75%) idosos fazem uso contínuo. Em relação à hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus (DM) comprovados por exames médicos e tabagismo, 22 (55%) apresentam HAS, 2 (7,5%) DM e apenas 1 (2,5%) idoso fuma.

Em relação a percepção de saúde desses sujeitos avaliados foi ótima para 11 (27,5%), boa para 25 (62,5%), ruim para 3 (7,5%) e péssima apenas para 1 (2,5%).

DISCUSSÃO

Verifica-se que a maioria é do sexo feminino, o que é representativo do que ocorre em alguns grupos de convivência, que apresentam a prevalência de mulheres. (Areosa; Bevilacqua; Werner, 2003). Além disso, pesquisas revelam que a velhice apresenta um forte componente de gênero, pois existem mais mulheres que homens idosos e no Brasil, 55% do total de idosos são mulheres. (Lima; Bueno, 2009).

Na pesquisa de Santana (2010) sobre o significado da atividade física na terceira idade pode ser observado que 18,6% indivíduos na faixa etária en-

tre 50 a 55 anos, 37,1% entre 56 a 60 anos, 25,7% entre 61 a 69 anos e 18,6% entre 70 a 78 anos, somando, assim, um percentual de 44,3% com idade superior a 60 anos e quanto ao estado civil, encontrou-se que 31,4% são viúvos e 45,7% são casados, concordando com os achados dessa pesquisa em que dos idosos a faixa etária mais presente é entre 60-69 anos.

Em outra pesquisa sobre o perfil sociodemográfico e condições de saúde auto-referidas de idosos de Porto Alegre com uma amostra de 292 idosos foi observado que 67,8% eram do sexo feminino, 84% encontravam-se na faixa dos 60 aos 79 anos, 81% consideravam-se saudáveis. Em relação ao estado conjugal 53,1% estava sem companheiro, 72,4% tinham menor escolaridade; 69,2% relatavam mais problemas de saúde e 23,3% faz uso de medicação sistemática; 51,4% realizavam atividades físicas, 63,2% eram independentes para realizar as suas AVD's, 57,7% não consumiam bebidas alcoólicas e 58,2% não eram fumantes. Pode ser verificada nessa pesquisa que os mais idosos tinham menor escolaridade, piores condições econômicas, recebiam menos aposentadoria, não tinham companheiro, eram mais dependentes nas atividades de vida diária, mas se percebiam mais apoiados pela rede social informal e não eram fumantes. (Paskulin; Vianna, 2007). Quanto aos problemas de saúde e prática de atividade física observa-se que essa pesquisa confirma os achados da pesquisa atual, sendo que a maior parte pratica atividade física e tem problemas de saúde, mas mesmo assim consideram-se com boas condições de saúde.

Em uma investigação realizada para examinar a associação entre atividade física e qualidade de vida em mulheres idosas dos Estados Unidos os resultados indicaram que, as mulheres que viviam independentemente, tinham níveis de atividade física significativamente mais altos quando comparadas com mulheres levemente dependentes, bem como, qualidade de vida, estado de saúde física, relacionamento social e ambiente. Análises de correlação revelaram que os níveis de atividade física estavam significativamente correlacionados com qualidade de vida e saúde física. (Koltin, 2001).

Já para Cornillon et al. (2002), foi verificado que 10 sessões de atividade física permitiram melhorar o desempenho de idosos em vários testes, de equilíbrio, força e flexibilidade, sugerindo que um programa de prevenção baseado em exercícios regulares pode ser eficiente para os idosos na prevenção de quedas.

Estimativas apresentadas pela Organização Mundial de Saúde (2002) indicam que a inatividade física é responsável por quase dois milhões de mortes, 22% de doenças isquêmicas do coração, de 10 a 16% dos casos de diabetes e tumores de mama e reto.

A prevalência da inatividade física no Brasil alcança os 30% da população, os homens mais inativos do que as mulheres. Quando se analisam as pessoas acima de 65 anos, 56% são inativos, continuando a diferença entre os sexos (homens 65,4% e mulheres 50,3%). A prática de atividade física no lazer contempla somente 12,7%. (Brasil, 2007). Confirmando os dados achados na pesquisa em questão observa-se que existem mais mulheres que procuram atividade física e a praticam regularmente.

A atividade física é um instrumento capaz de estimular modificações nos hábitos de vida dos idosos, retardando o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis e mantendo-os funcionalmente capazes para realizar as tarefas da vida diária por um tempo maior. (Benedetti; Gonçalves; Mota, 2007).

Além disso, o exercício físico, realizado de forma preventiva, ou seja, antes da doença apresentar suas manifestações clínicas, pode retardar e, até mesmo, suavizar o processo de declínio das funções orgânicas que acompanham o envelhecimento, visto que potencializa a capacidade respiratória, fortalece o sistema cardiovascular e promove melhoras na força muscular, no processo cognitivo e nas habilidades sociais. (Cheik et al., 2003). Em adição, a prática de exercício físico melhora a qualidade de vida dos idosos na medida em que proporciona maior participação social, aumentando o seu bem-estar biopsicofísico.

Na pesquisa de Pereira et al. (2009), buscou-se investigar as características de estilo de vida, práticas de atividades físicas e dores musculoesqueléti-

cas de 71 idosas ativas foi observado que além da atividade de ginástica, 71,3% das idosas realizam hidroginástica; 88,89% dos idosos procuraram os exercícios físicos pelo fato de melhorar a qualidade de vida. As queixas de dor foram identificadas principalmente na região cervical (64,7%), seguida dos braços (58,8%) e da região lombar (47,1%). Um fato a destacar é o uso de medicamentos por 50% das idosas investigadas para o combate dos sintomas de dor e desconforto musculoesquelético. Já na pesquisa em questão, observou-se que 60% dos idosos apresentam dor em alguma articulação, sendo as mais acometidas o joelho e o ombro e em relação ao uso de medicamentos 75% idosos fazem uso contínuo dos mesmos.

Entretanto, em um inquérito populacional no município de Florianópolis/SC realizado em 2002 com 875 idosos, 71,1% relataram algum problema de saúde, 39,1% dos pesquisados tinham doenças cardiovasculares (prevalência de hipertensos), 13,6% doenças metabólicas (destaque para diabetes) e 9,4% padeciam de alguma doença músculo-esquelético (com ênfase para reumatismo e artrose/artrite). Também foi relatado por 28,9% dos idosos que a visão era ruim ou péssima e 17% se queixaram de audição ruim. (Benedetti; Petroski; Gonçalves, 2004).

Já, em outro levantamento populacional com idosos, realizado na cidade de São Paulo, no ano 2000 com 2.143 idosos, foi observado que 53,3% das pessoas disseram ser portadores de hipertensão, 31,7% artrite, artrose e reumatismo, 19,5% cardiopatias, 18% diabetes, 14,2% osteoporose, 2,2% pneumopatia, 11% problemas cognitivos, 7,2% derrame e 3,3% câncer. (Lebrão; Laurenti, 2005). Em relação à pesquisa atual dos idosos entrevistados 55% apresentam HAS, 7,5% DM e apenas 2,5% fumava, podendo ser observado que mais da metade apresenta HAS.

A prática de atividade física regular apresenta um impacto positivo na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, com destaque para aquelas que se constituem na principal causa de mortalidade entre os idosos: as doenças cardiovasculares e o câncer. A atividade física age positi-

vamente sobre alguns fatores de risco, como a pressão arterial, o perfil de lipoproteínas e a tolerância à glicose, os quais influenciam na saúde dos indivíduos com mais de 60 anos de idade e a longevidade. Ainda, a prática pode beneficiar o processo cognitivo (memória, aprendizagem e atenção), melhorar a auto-estima, o autoconceito, a auto-imagem, a ansiedade, a insônia e a socialização, e diminuir o risco de demência, de demência senil e de doença de Alzheimer. (Matsudo, 2006).

Segundo Mota et al. (2006), a prática regular de atividade física exerce um impacto positivo na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e, particularmente, na idosa, uma vez que reduz o risco de desenvolvimento de várias condições crônicas entre adultos mais velhos, incluindo a doença coronária, a hipertensão arterial e a diabetes.

Nessa perspectiva, os idosos fisicamente ativos, além de apresentarem uma melhora na saúde, tanto no aspecto físico quanto no aspecto psicológico, sentem-se mais capazes de enfrentar o estresse e a tensão no dia-a-dia, seja pela diminuição dos sintomas (tensão muscular, ansiedade, depressão), seja pela elevação da auto-estima, melhora do autoconceito e aumento da auto-eficácia e da competência, fatores estes que influenciam a percepção do nível de satisfação com a própria vida. A atividade física evita os efeitos colaterais das drogas e favorece benefícios físicos, como aumento da energia, melhora na resistência cardiovascular e controle do peso corporal, apresentando-se, portanto, como uma técnica de redução de estresse mais vantajosa para os indivíduos com mais de 60 anos de idade quando comparada com outras técnicas. (Miranda; Godeli, 2003).

CONCLUSÕES

Pode-se concluir que a maioria dos frequentadores das oficinas de informática são mulheres e a principal faixa etária encontrada foi entre 60 a 69 anos. Já no quesito atividade física, grande parte pratica há mais de um ano uma atividade regular.

Além disso, 10 sujeitos apresentam osteoporose e oito artrite e mais da metade apresenta dores articulares. Quanto aos fatores de risco cardiovasculares pouco mais da metade apresenta hipertensão arterial sistêmica e somente duas pessoas têm diabetes, mas trinta idosos fazem uso de medicamentos contínuos. Portanto, apesar da grande maioria dos idosos deste estudo ingerir diariamente medicamentos por serem portadores de doenças osteoarticulares e/ou vasculares, observou-se que a prática de atividade física regular foi a influenciadora para a boa percepção de saúde dos mesmos.

REFERÊNCIAS

- AREOSA, Sílvia Coutinho; BEVILACQUA, Patrícia; WERNER, Juliana. Representações sociais do idoso que participa de grupos para terceira idade no município de Santa Cruz do Sul. *Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 5, p. 81-100. 2003.
- BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; PETROSKI, Édio Luiz.; GONÇALVES, Lúcia Hisako Takase. *Perfil do idoso do Município de Florianópolis*. Porto Alegre: Editora e Gráfica Pallotti, 2004. 88p.
- BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; GONÇALVES, Lúcia Hisako Takase; MOTA, Jorge Augusto Pinto da Silva. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. *Revista Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v.16, n.3, p.387-398, jul./set. 2007.
- BRASIL. Presidência da República/Casa Civil. *Política Nacional do Idoso*. Brasília: 1994. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L8842.htm Acesso em: 05 de junho de 2011.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Conselho Nacional da Saúde. *Diretrizes e normas regulamentadoras da pesquisa envolvendo os seres humanos: resolução 196/96*. Brasília, DF, 1996.
- BRASIL. *Informe nacional sobre a aplicação da estratégia regional de implementação para América Latina e Caribe do plano de ação internacional de Madri sobre o envelhecimento*. Segunda Conferencia regional intergubernamental sobre envejecimiento en América Latina y el Caribe, 2007.
- CAMARANO, Ana Amélia; PASINATO, Maria Tereza. Introdução. In: CAMARANO, Ana Amélia (org.). *Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?* Rio de Janeiro: IPEA, 2004. 604p.
- CHEIK, Nadia Carla; REIS, Ismair Teodoro; HEREDIA, Rímmel Amador Guzman; VENTURA, Maria de Lourdes; TUFIK, Sérgio; ANTUNES, Hanna Karen M; MELLO, Marco Túlio. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v.11, n.3, p.45-52, jul./set. 2003.
- CORNILLON, E.; BLANCHON, M. A.; RAMBOATSISETRAINA, P.; BRAIZE, C.; BEUCHET, O.; DUBOST, V., BLANC, P.; GONTHIER, R. Impact d'un programme de prévention multidisciplinaire de la chute chez le sujet âgé autonome vivant à domicile, avec analyse avant-après des performances physiques. *Annales de readaptation et de medecine physique*, v. 45, p. 493-504, 2002.
- FREITAS, Elizabete Viana de; MIRANDA, Roberto Dishinger; NERY, Mônica Rebouças. Parâmetros Clínicos do Envelhecimento e Avaliação Geriátrica Global. In: FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Ligia; NERY, Anita liberalesso; CANÇADO, Flávio Aluizio Xavier; GORZONI, Milton Luiz; ROCHA, Sonia Maria da. (Org.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2002, p. 609-617.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira*. 2010. Disponível em: http://www.censo2010.ibge.gov.br/resultados_do_censo2010.php. Acesso em: 05 de junho de 2011.
- KOLTIN, Kelli F. The association between physical activity and quality of life in older women. *Women's Health Issues*, v. 11, n. 6, p. 471-80, 2001.
- LEBRÃO, Maria Lúcia; LAURENTI, Rui. Saúde, bem-estar e envelhecimento: o estudo SABE no Município de São Paulo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 127-41, 2005.
- LIMA, Lara Carvalho Vilela; BUENO, Cléria Maria Lobo Bittar. Envelhecimento e Gênero: A vulnerabilidade de Idosa no Brasil. *Revista Saúde e Pesquisa*, Maringá, v. 2, n. 2, p. 273-280, mai./ago. 2009.

MATSUDO, Sandra Mahecha. *Envelhecimento & atividade física*. 2ª Ed. Londrina: Midiograf; 2001. 195p.

MATSUDO, Sandra Mahecha. Atividade física na física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 20, supl. 5, p. 135-137, set. 2006.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus.; GODELI, Maria Regina C. Souza. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 11, n. 4, p. 87-94, out./dez. 2003.

MOTA, Jorge; RIBEIRO, José Luis; CARVALHO, Joana; MATOS, Margarida Gaspar. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 219-225, jul./set. 2006.

OMS – Organização Mundial da Saúde. *Envelhecimento Ativo: um Projeto de Política de Saúde*. Espanha, 2002. Disponível em: < http://www.saude.sp.gov.br/resources/profissional/ acesso_rapido/gtae/saude_pessoa_idosa/envelhecimento_ativo_idoso.pdf> Acesso em: 05 de junho de 2011.

PASKULIN, Lisiane M. G.; VIANNA, Lucila A. C. Perfil sociodemográfico e condições de saúde auto-referidas de idosos de Porto Alegre. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 41, n. 5, p. 757-68, 2007.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; DARONCO, Luciane Sanchotene Etchepare; ACOSTA, Marco Aurélio. Estilo de vida, prática de exercício físico e dores musculoesqueléticas em idosas fisicamente ativas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 6, n. 3, p. 343-352, set./dez. 2009

SANTANA, Maria Silva. Significado da Atividade Física para Práticas de Saúde na Terceira Idade. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 239-254, 2010.

SPIRDUSO, Waneen Wyrick. *Dimensões Físicas do Envelhecimento*. 2ª Edição, Editora Manole: Barueri – SP, 2005.

