Recebido em: **15/3/2010** Emitido parece em: **5/4/2010** **Artigo original**

# INFLUÊNCIAS DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO MEIO LÍQUIDO PARA TERCEIRA IDADE

Iara Leda de Souza, Angela Maria Ruffo

## RESUMO

Este estudo de caráter descritivo buscou investigar as contribuições que atividades realizadas no meio líquido oferecem a terceira idade. Através de um questionário foram avaliados 100 idosos com mais de 60 anos, sendo a maioria casados (55%) e viúvos (32%). Constatou-se que 28% dos idosos praticam natação, 5% hidroterapia, 73% hidroginástica e 8% hidrobicke, sendo que a maioria (69%) praticam 2 vezes na semana. Entre os avaliados 18% praticam este tipo de atividade a 1 ano, 28% a 2 anos, 15% a 3 anos e 39% a mais de 3 anos .Com relação aos problemas de saúde, 68% possuem problemas de saúde, 17% não possuem e 15% não sabem. Dentre os idosos, 35% iniciaram este tipo de atividade por iniciativa própria, 75% por gostar de cuidar do corpo e da saúde, 51% por recomendação médica, 54% por condicionamento físico, 23% pela proximidade de casa, 2% por falta de opção e 60% por gostarem de praticar esporte e exercícios. Dentre os benefícios oferecidos pela atividade destacam-se: melhora no equilíbrio (18%), respiração (40%), coordenação (40%), condicionamento físico (48%), maior motivação e autoestima (37%), diminuição de dores no corpo (47%), melhoria no sono (22%), aumento dos contatos sociais (28%), diminuição da ingestão de medicamentos (8%), maior independência nas atividades de vida diária (11%), melhoria da depressão (1%). Portanto, a atividade realizada no meio líquido contribui significantemente à terceira idade, pois oferece contribuições na manutenção de aptidão física, prevenindo e tratando doenças, proporcionando assim, melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Idosos, atividade física, meio líquido.

# THE INFLUENCES CARRIED OUT IN THE LIQUID FIELD FOR THE ELDERLY

## ABSTRACT

This study of descriptive gender has tried to investigate the contributions from carried out activities in the liquid field offer to the elderly. Through a questionnaire it was evaluated 100 elder people who were over 60 years old, the majority married (50%) and widowers (32%). It was noticed that 28% of the elder people practice swimming, 5% hydrotherapy, 73% hydrogymnastics and 8% hydrobike, being the majority (69%) practice twice a week. Among the evaluated 18% practice this kind of activity for 1 year, 28% for 2 years, 15% for 3 years and 39% for more than 3 years. When it is about the health problems, 68% have health problems, 17% do not have any and 15% do not know. Among the elderly, 35% have initiated this sort of activity by own initiative, 75% because they love to care about the body and health, 51% by doctor's recommendation, 54% for physical conditioning, 23% because the place is nearby their house, 2% had no option and 60% for liking to practice sports and exercise. Inside the benefits provided by the activity stand out: better balance (18%), breathing (40%), coordination (40%), physical conditioning (48%), better motivation and self-esteem (37%), diminution of body aches (47%), better sleep (22%), increasing of social contacts (28%), diminution of medicine intake (8%), better independence in the daily activities (11%), and better for depression (1%). So, the activity carried out in the liquid field significantly contributes to the elderly, because it offers contributions in the maintenance of the physical aptitude, preventing and treating diseases, providing better life quality.

**Keywords:** Elderly, physical activity, liquid field.

## INTRODUÇÃO

Hoje em dia, a busca por hábitos de vida adequados tem sido uma constante. Nota-se que a atividade física é de suma importância para a qualidade de vida, porém muitas pessoas deixam de aderir um estilo de vida mais apropriado para sua saúde alegando falta de tempo.

Desde muito tempo, a prática de atividades físicas ou exercícios físicos faziam parte da vida do ser humano. Este corria, saltava, lançava a fim de garantir a sua sobrevivência. Hoje, o homem se limita ao controle remoto, as escadas rolantes, aos elevadores, aos meios automobilísticos, favorecendo o surgimento de diversos problemas de saúde.

Neste contexto, Pitanga (2002) compara o homem contemporâneo com o homem dos primórdios da humanidade. O autor relata que antes o homem era fisicamente ativo e agora vive um conflito com o estilo de vida sedentário.

De acordo com Nahas (2001, p. 14)

> no atual contexto das sociedades contemporâneas o estilo de vida ativo, hábitos saudáveis e a atividade física, podem, cada vez mais, representar fatores decisivos de qualidade de vida e sensação de bem estar, entendendo que há múltiplos fatores intervenientes determinantes na qualidade de vida da população, tais como situação no trabalho, prazer, relações familiares, entre outros, numa combinação que caracteriza os níveis qualitativos em que vive o homem contemporâneo.

Atualmente tem se discutido muito sobre os benefícios da atividade física para o ser humano. Neste contexto, a população idosa entra em evidência, uma vez que vem aumentando significantemente no mundo todo, inclusive no Brasil.

Por tanto, este estudo busca investigar as contribuições que as atividades realizadas no meio líquido oferecem à terceira idade, identificando quais são as atividades mais praticadas pelos idosos, além de relacionar os benefícios proporcionados por estas atividades. Também serão discutidos alguns problemas de saúde apresentados por idosos que desenvolvem tal prática.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este estudo se caracteriza como descritivo, por segundo Cervo e Bervian (1996, p. 49) ...*a pesquisa descritiva procura descobrir, com a precisão possível, a frequência com um fenômeno ocorre, sua relação e conexão, com os outros, sua natureza e características, correlacionando fatos ou fenômenos sem manipulá-lo.*

### POPULAÇAÕ E AMOSTRA

#### População

A população foi composta por idosos que praticam atividade física no meio líquido em academias na cidade de Maringá-PR.

#### Amostra

A amostra foi composta por 100 idosos, sendo 82 mulheres e 16 homens, como idade acima de 60 anos. Os sujeitos foram avaliados em 6 academias que oferecem atividades aquáticas na cidade de Maringá-PR.

### INSTRUMENTO DE PESQUISA

O instrumento de pesquisa foi elaborado de acordo com os objetivos da investigação, sendo este, avaliado quanto clareza e objetividade por 4 professores do Curso de Educação Física da UNINGÁ.

Inicialmente foi entregue aos professores uma Carta para análise de questionário quanto clareza e objetividade, a matriz analítica do instrumento, juntamente com o questionário para análise. Após análise, o instrumento (questionário) utilizado nesta investigação constou de 6 questões, sendo três questões fechadas e três combinadas.

### COLETA DE DADOS

Inicialmente foi necessário solicitar junto às academias que possuíam atividades aquáticas para terceira idade uma carta de autorização para realização da investigação.

Na sequência o projeto de pesquisa juntamente com a carta de autorização foi encaminhando ao Comitê de Ética da Uningá, a fim de que o mesmo fosse avaliado e emitido parecer para realização da investigação.

Após a emissão do parecer pelo Comitê de Ética da Uningá sob número do CAAE nº 0059.0.362-09 o pesquisador compareceu às academias autorizadas no mês de maio a junho a fim de aplicar o questionário.

No dia da coleta o pesquisador solicitou aos idosos que assinassem Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, segundo a orientação da Resolução nº. 196/96 do Ministério da Saúde, a respeito de pesquisas envolvendo seres humanos. Os idosos que não sabiam assinar o nome utilizaram impressão digital. Em seguida todos responderam ao questionário, e tiveram suporte acadêmico para possíveis dúvidas.

### ANÁLISE DOS DADOS

Os dados coletados foram analisados, por meio de estatística descritiva, utilizando frequência e percentual e apresentados por meio de tabelas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após aplicação de questionário em seis academias de Maringá-PR, foram avaliados 100 idosos de ambos os gêneros com idade acima de 60 anos, sendo todos praticantes de atividades aquáticas. Sendo assim, na Tabela 1, são apresentadas a faixa etária dos idosos avaliados.

**Tabela 1. Faixa etária**.

| Idade | f | % |
|---|---|---|
| 60 a 65 | 40 | 40 |
| 66 a 70 | 26 | 26 |
| 71 a 75 | 20 | 20 |
| 76 a 80 | 12 | 12 |
| 81 a 85 | 2 | 2 |
| **Total** | **100** | **100** |

**f =** frequência; **% =** percentual

Pode-se verificar na tabela 1 que cerca de 40 (40%) dos informantes tem idade entre 60 a 65 anos, 26 (26%) de 66 a 70 anos, 20 (20%) possuem 71 a 75 anos, 12 (12%) tem de 76 a 80 anos, e somente 2 (2%) possuem entre 81 a 85 anos de idade.

Santos et al (2002) afirmam que são considerados indivíduos idosos aqueles que estão na faixa etária de 60 anos ou mais, sendo este critério adotado pela Organização Mundial de Saúde que define as pessoas idosas do ponto de vista cronológico para os países em desenvolvimento, a exemplo do Brasil.

Portanto, podemos afirmar que os idosos, particularmente os mais velhos, constituem um segmento que mais cresce da população brasileira. (COSTA et al., 2003).

Com relação ao estado civil dos avaliados, é possível observar os resultados na Tabela 2.

**Tabela 2. Estado Civil.**

| Estado civil | f | % |
|---|---|---|
| Casado (a) | 55 | 55 |
| Solteiro (a) | 6 | 6 |
| Viúva (o) | 32 | 32 |
| Divorciada (o) | 5 | 5 |
| **Total** | **100** | **100** |

**f =** frequência; **% =** percentual

Observa-se na tabela acima que com relação ao estado civil predominam 55 (55%) para os casados, seguidos de 32 (32%) viúvos, 6 (6%) solteiros e 5 (5%) divorciados.

Estudo realizado sobre as condições de saúde dos idosos por Costa et al. (2003) demonstram a proporção de idosos por gênero, sendo que, em sua investigação as mulheres foram superior os homens, correspondendo a 68,9% em relação a 58,4%. Da mesma forma, neste estudo, constatou que há prevalência das mulheres (82%) em relação aos homens (18%).

Santos et. al. (2002) em sua pesquisa num estudo sobre a escala de qualidade de vida de Flanagan em idosos, mostraram que com relação aos estados civil dos idosos os viúvos predominam em sua amostra com 41,4%, seguidos dos casados com 39,8%. Dados que coincidem parcialmente com os resultados destas investigações só que o predomino os idosos casados com 55% seguidos dos viúvos com 32%, vindo os solteiros com 6% e os divorciados com apenas 5%.

Na Tabela 3 foi feito o seguinte questionamento: ***"Qual atividade praticada no meio líquido"***, vejamos as respostas obtidas:

**Tabela 3. Atividades que praticam no meio líquido.**

| **Atividades** | **f** | **%** |
|---|---|---|
| Natação | 28 | 28 |
| Hidroterapia | 5 | 5 |
| Hidroginástica | 73 | 73 |
| Hidrobicke | 8 | 8 |
| Outra (s) | - | - |
| **Total** | **100** | **100** |

**f =** frequência; **% =** percentual

Observando a Tabela 3, nota-se que 28 (28%) dos idosos praticam natação, 5 (5%) fazem hidroterapia, 73 (73%) praticam hidroginástica e 8 (8%) realizam hidrobicke.

Estudos desenvolvidos por Matsudo e Matsudo (1992) demonstram que as atividades físicas mais recomendadas são as atividades aeróbicas de baixo impacto (caminhar, natação, ciclismo, hidroginástica) que estão associadas com menor risco de lesões.

Complementando, Faria e Marinho (2004) alegam que a prática de atividade física no meio líquido contribui para o desenvolvimento da aptidão cardiovascular, aumentando os níveis de força e resistência musculares, além de manter ou atenuar a perda da flexibilidade, coordenação e equilíbrio, contribuindo para a diminuição dos fatores de risco atribuídos ao desuso e ao processo de envelhecimento.

Com relação à questão ***"quantos dias da semana pratica este tipo de atividade?",*** a tabela 4 demonstra as respostas obtidas.

**Tabela 4. Quantidade de dias que pratica atividade no meio líquido.**

| **Quantidade** | **f** | **%** |
|---|---|---|
| 1 vez | - | - |
| 2 vezes | 69 | 69 |
| 3 vezes | 19 | 19 |
| Mais de 3 vezes | 12 | 12 |
| **Total** | 100 | 100 |

**f =** frequência; **% =** percentual

A Tabela 4 aponta quantos dias os idosos praticam atividade no meio líquido durante a semana. Os resultados demonstram que 69 (69%) realizam este tipo de atividade duas vezes por semana, 19 (19%) três vezes na semana, 12 (12%) mais de três vezes na semana.

Pate et al (1995) apud Costa et al. (2003, p. 741) "recomendam que adultos de diferentes idades pratiquem pelo menos trinta minutos de atividade física moderada na maioria dos dias da semana e, se possível todos os dias".

De acordo com pesquisa realizada com idosos com 60 anos ou mais desenvolvida por Bevilacqua (2009) no estado de São Paulo e mais 13 regiões do estado em 2008, constatou que 28,9% não atendem a recomendação da OMS (Organização Mundial de Saúde) e não praticam ao menos 30

minutos de atividade físicas que exijam movimentos corporais, cinco dias por semana, sendo que para a população geral este índice é de 19,4.

Portanto, "o ideal é praticar atividade física durante toda a vida, mas independentemente disto podemos recuperar uma existência mais saudável e gratificante em qualquer idade". (LONGEVIDADE, 2006).

Com relação à questão 05 ***("Quanto tempo faz que você esta realizando este tipo de atividade?")*** a tabela abaixo (Tabela 05) demonstra os resultados obtidos no questionamento.

**Tabela 5. Tempo que pratica atividade no meio líquido.**

| Tempo de atividade | f | % |
|---|---|---|
| 1 ano | 18 | 18 |
| 2 anos | 28 | 28 |
| 3 anos | 15 | 15 |
| Mais de 3 anos | 39 | 39 |
| **Total** | **100** | **100** |

**f =** frequência; **% =** percentual

É possível verificar na Tabela 5, o tempo que os idosos praticam atividade no meio liquido, sendo que 18 (18%) idosos relataram praticar a atividade a 1 ano, 28 (28%) a 2 anos, 15 (15%) a 3 anos e 39 (39%) a mais de 3 anos .

Devide et al. (2005) afirmam que grande parte dos estudos concordam que é preciso despertar desde cedo o prazer pela atividade física, para fazer com que ela se torne um hábito para toda a vida.

Da mesma forma, Souza (2007) descreve que: O ideal é praticar atividade física durante a vida toda, pois a pessoa ativa tem vida mais intensa, apresenta mais vigor, resiste mais as doenças e permanece em forma.

Contudo, é necessário deixar claro que não existe uma melhor época para iniciar a prática de exercícios físicos, mas o interessante é que, em relação às doenças, a prática de atividade física entra como fator de prevenção e não de recuperação, portanto, quanto mais cedo se inicia a prática de exercícios, maiores serão os nossos benefícios. (BINOTTO et al., 2009).

Na tabela 06, os idosos foram questionados se ***"possuem algum problema de saúde".***

**Tabela 6. Existência de problemas de saúde.**

| Possui problemas de saúde | f | % |
|---|---|---|
| Sim | 68 | 68 |
| Não | 17 | 17 |
| Não sabe | 15 | 15 |
| **Total** | 100 | 100 |

**f =** frequência; **% =** percentual

Constata-se na Tabela 6, que 68 (68%) dos idosos que participaram da pesquisa possuem problemas de saúde, já 17 (17%) não possui nenhum problema e 15 (15%) responderam que não sabem.

Dos 100 idosos avaliados 19 (19%) apresentam hipertensão arterial, 13 (13%) diabetes, 20 (20%) colesterol alto, 11(11%) artrite, 14 (14%) obesidade, 9 ( 9%) depressão, 13 (13%) osteoporose, 13 ( 13%) artrose, 1 (1%) fibromialgia, 1 (1%) acidente vascular encefálico, 1 (1%) glaucoma, 2 (2%) desgaste na coluna, 1 (1%) aneurisma, 1 (1%) bronquite alérgica 1 (1%) labirintite. Vale ressaltar que nesta questão os avaliados puderam optar por mais que uma alternativa.

Observa-se que com o envelhecimento, "O ser humano apresenta maior fragilidade no seu organismo podendo favorecer o surgimento de doenças e outros desconfortos físicos, psíquicos e sociais". (SANTOS et. al, 2002, p. 761).

Com relação aos problemas de saúde, neste estudo foi possível constatar que os idosos apresentam mais que um tipo de problema de saúde. Segundo Rubenstein e Nars (1996) apud Costa et

al. (2003) isto é resultado e reflexo do aumento da prevalência de várias doenças e incapacidades físicas entre idosos.

Complementando, Costa et al. (2003) ainda relatam que os exercícios físicos de moderada intensidade são benéficos para a saúde de indivíduos de todas as idades, esses benefícios incluem redução da morbidade e mortalidade por doenças coronariana, controle da pressão arterial, glicemia, colesterol e do peso corporal.

Na tabela 7, são apresentados os motivos que levaram os idosos a escolherem a prática de atividade física no meio líquido. Os idosos puderam escolher os três principais motivos para esta escolha.

**Tabela 7. Motivos para a prática de atividade no meio líquido.**

| Motivos | f | % |
|---|---|---|
| Iniciativa própria | 35 | 35 |
| Gosta de cuidar do corpo e da saúde | 75 | 75 |
| Recomendação medica | 51 | 51 |
| Condicionamento físico | 54 | 54 |
| Atividade mais próxima de casa | 23 | 23 |
| Por falta de opção | 2 | 2 |
| Gosta de praticar esporte e exercícios | 60 | 60 |
| Outro | - | - |

**f =** frequência; **% =** percentual

É possível verificar na tabela 7 que os idosos apresentam vários motivos para a escolha deste tipo de atividade, sendo que, 35 (35%) buscaram esta prática por iniciativa própria, 75 (75%) por gostar de cuidar do corpo e saúde, 51 (51%) por recomendação médica, 54 (54%) por condicionamento físico, 23 (23%) pelo fato de ser mais próximo de casa, 2 (2%) por falta de opção e 60 (60%) por gostar de praticar esportes e exercícios. Sendo assim, observa-se que a escolha de uma atividade física muitas vezes não se limita a apenas um motivo.

Migliorança et al (2009, p. 2) descrevem que nesta última década, “A busca por melhor condicionamento físico e o forte apelo da forma física, tem levado pessoas de todas as idades a prática de várias modalidades de exercícios físicos”.

Contudo, Michelini et al (2005) relatam que nos dias atuais a aderência a prática de atividade física não está voltada somente à busca da qualidade de vida e saúde, mas principalmente pelo corpo perfeito.

Com relação aos benefícios das atividades realizadas no meio líquido, a Tabela 8, apresenta os resultados obtidos.

**Tabela 8. Benefícios das atividades no meio líquido.**

| Proporcionam benefícios | f | % |
|---|---|---|
| Sim | 97 | 97 |
| Não | - | - |
| Não percebeu “ainda” | 3 | 3 |
| **Total** | **100** | **100** |

**f =** frequência; **% =** percentual

Observa-se na tabela acima (Tabela 8) que em relação aos benefícios que a atividade no meio líquido proporciona 97 (97%) responderam que esta prática oferece benefícios, sendo que apenas 3 (3%) não perceberam ainda nenhum beneficio.

Quanto os benefícios apresentados os 100 idosos avaliados, puderam apontar três fatores positivos durantes o período de atividade no meio líquido, sendo que, 18 (18%) mencionaram melhora no equilíbrio, 40 (40%) na respiração, 40 (40%) na coordenação, 48 (48%) no condicionamento físico, 37 (37%) apresentaram maior motivação e aumento de autoestima, 47 (47%) disseram que atividade física no meio líquido contribuiu para a diminuição de dores no corpo, 22 (22%) afirmaram que houve melhoria no o sono, 28 (28%) apontaram o aumento dos contatos sociais, 8 (8%) relataram a diminuição da

ingestão de medicamentos, 11 (11%) adquiriram maior independência nas atividades da vida diária, 1 (1%) apresentou melhora em quadros de depressão.

Dentre os inúmeros benefícios que a prática de atividade física promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos que já estão necessitando de mais atenção a sua saúde. (FRANCHI e MONTENEGRO JUNIOR, 2005).

Portanto, Faria e Marinho (2004) reforçam a necessidade de informar a população em geral, principalmente os idosos sobre os benefícios físicos, psicológicos e sociais oferecidos pela prática de atividade física, garantidos consequentemente pela manutenção de um estilo de vida ativo.

## CONCLUSÃO

Percebe-se por meio deste estudo, que são vários os motivos que levam os idosos a procurarem a pratica de atividade física no meio aquático, um dos principais foi porque gostam de cuidar do corpo e da saúde.

No entanto pode-se observar que 68% dos idosos possuem problemas de saúde como doenças crônicas degenerativas. Diante disto contatou-se que a pratica de atividade física auxilia na prevenção das doenças proporcionando benefícios a saúde de cada idoso, sendo benéfico e viável para as articulações, melhoramento da flexibilidade, equilíbrio, aumentando a força muscular, melhorando a coordenação e prevenindo lesões e fraturas entre outras, aumentando assim o teor de auto estima deles.

Verificou-se também que dentre as atividades oferecidas no meio líquido, a mais procurada pela terceira idade foi a hidroginástica, seguido da natação, hidrobicke e por fim hidroterapia.

Entretanto pode-se constatar que a atividade realizada no meio líquido contribui significantemente ao publico da terceira idade, pois trás grandes contribuições na manutenção de aptidão física e previne no tratamento de doenças, proporcionando a eles uma melhor qualidade de vida fazendo que eles tenham um estilo de vida mais ativo e saudável.

## REFERÊNCIAS


BEVILACQUA, M. **Apenas 19,4% dos idosos praticam exercícios regulares**. Disponível em: <http://www.metodista.br/rronline/ciencia-e-saude/apenas-19-4-dos-idosos-praticam-exercicios-regulares/>. Acesso em 31 de Mar. de 2009.

BINOTTO, F.; FILHO, M.A.P. PATELA. O.JANDREY. Saúde e qualidade de vida. **Revista Evidencia ed.131**.10 de agosto de 2006.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica.** 4ª ed., São Paulo: Makron Books, 1996.

COSTA, L, F.; BARRETOS, M.S.; GIATTI, L. Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gasto com medicamentos da população idosa brasileira. **Revista Saúde Publica.** v.19.p.735-734. Rio de Janeiro. Maio/Jul. 2003.

DEVIDE, F.P; OLIVEIRA, S.A.G; FERREIRA, M.S; Ampliando o campo de intervenção da educação física escolar a partir da análise da escada da aptidão para toda vida**. Revista Pensar a Praticar**. v. 8, n.1, p.65, julho. /2006.

FRANCHI, B. M. K.; MONTENEGRO JUNIOR, M. R. Atividade física uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista RBPS.** v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

FARIA, L.; MARINHO, C. Atividade física, saúde e qualidade de vida na terceira idade. **Revista Portuguesa de Psicossomática**. v.6.n.1.p.93104.jan./julh,2004.

LONGEVIDADE é a somatória de qualidade de vida com a prática de exercícios físicos. 07 de abril de 2006**.** Disponível em: <http://www.humanasaude.com.br/novo/materias/6/longevidade--a-somat-ria-de-qualidade-de-vida-com-a-pr-tica-de-exerc-cios-f-sicos_739.html>. Acesso em 01 de Agos. de 2009.

MATSUDO, S.M.M; MATSUDO, V. K. R. Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. São Caetano do Sul, v. 05, n. 04, p. 19-30, 1992.

MICHELINI, M. L.; GIAVONI, A.; SOARES, I.; MELLO, G. F. de. Mar/Abr., 2005. Métodos mais utilizados em avaliação de composição corporal. **Revista Nutrição em Pauta.** Disponível em: < http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=41>. Acesso em: 03 de novembro de 2009.

MIGLIORANÇA, A.; MELO, C. A. de; GUERRA, F. de P.; JORGE, J.; BERGAMASCO, J. S.; TUMANI, M. V.; GONÇALVES, M.; CAROPRESO, S. F.; REIS, V.; NACIF, M. Prática Atividade Física e Acompanhamento Nutricional de Frequentadores de um Clube de São Paulo. **Lectures Educación Física y Deportes.** Ano 13 - Nº 129 – Fev., 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em: 12 de outubro de 2009.

NAHAS, M.V. **Atividade, física saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2.ed.Londrina: Midiograf,2001.

PITANGA, F.J.G. Epidemiologia, Atividade Física e Saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** v. 10, n. 03, Jul. p. 49-54, 2002.

SANTOS, S.R.; SANTOS, I. B. C.; FERNANDES, M. G. M.; HENRIQUES, M. E. R. M. Qualidade de vida do idoso na comunidade: aplicação da escala de Flanagan. **Rev Latinoam Enfermagem**. v. 10, n. 6, Nov./Dez, p. 757-64, 2002.

SOUZA, V.; Alvin I.de. Porque praticam atividade física. **Revista Atividade Física Bem-estar.** 30 de maio de 2007.

Faculdade Uningá

Rua Osvaldo Cruz, 603 - apt 304
Maringá/ PR