Recebido em: **12/03/2012** Emitido parece em: **23/04/2012** **Artigo original**

MOTIVOS DE ADESÃO DAS MULHERES IDOSAS PARTICIPANTES DOS PROGRAMAS PÚBLICOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UBERABA-MG

Carlos Alberto de Queiroz Junior[1], Simone Maria Castellano[1], Thais Reis Silva de Paulo[1], Wagner Wey Moreira[1], Regina Simões[1].

RESUMO

Na cidade de Uberaba - MG existem vários programas públicos de promoção à prática regular de exercícios para a população idosa e com prevalência do sexo feminino. Para caracterizar essa população e conhecer as peculiaridades da prática regular, quanto às modalidades praticadas, frequência semanal e motivos de adesão, em 2008 iniciamos esse estudo, especificamente com as mulheres idosas, num universo total de 232 voluntárias. Esse grupo tem entre 60 e 92 anos, com média de idade de 68 anos e DP= 6,10 anos. Como instrumento de pesquisa foi utilizado foi uma entrevista estruturada, contendo questões sociodemográficas e referentes à participação regular nos programas promotores de exercícios físicos. Na mensuração dos dados observou-se a prevalência de viúvas (41,81%); aposentadas (70,26%). Quantos aos motivos de adesão aos programas de exercícios físicos: saúde e indicação médica (53,45%), lazer (33,62%), condicionamento físico (32,33%), convívio social (29,74%), aprendizagem (7,76%) e estética (7,33%). Mais de 60,72% frequentam duas vezes por semana mais de uma modalidade esportiva (60,78%), sendo a hidroginástica a atividade predominante entre o grupo (53,44%). Quanto ao tempo de prática, 57,75% das idosas praticam entre 60 e 120 minutos semanais. Conclui-se que a adesão aos programas de exercícios físicos pelos idosos é multifatorial e predominantemente influenciada pelas questões da saúde de forma explícita, todavia a verdadeira razão pela busca do corpo ativo se funda no tão almejado desejo pela longevidade com qualidade de vida.

Palavras-chave: Idoso, exercícios físicos, motivos de adesão.

REASONS OLDER WOMEN PARTICIPANTS WILL ADHERE ON PUBLIC PROGRAMS IN PHYSICAL EXERCISE IN UBERABA-MG

ABSTRACT

In the city of Uberaba - MG there are several public programs to promote regular exercise for the elderly population. To characterize this population, who are prevalently females, and to know the peculiarities of regular practice, the modalities practiced, the weekly frequency and the reasons for membership. In 2008 we began this study, specifically with older women, with a total of 232 volunteers. This group was between 60 and 92 years, with a mean age of 68 years, with a DP equal to 6.1 years. The research method used was a structured interview, containing questions related to socio-demographic and regular participation in programs promoting physical exercise. The data analysis indicated the prevalence of retired (70.26%) and widows (41.81%). As to the reasons for adherence to the exercise program health and medical indication came on top (53.45%) followed by leisure (33.62%), fitness (32.33%), social interaction (29.74%), learning (7.76%) and aesthetics (7.33%). 60.72% of the participants attended twice a week doing more than one modality; water aerobics activity prevailing among the group (53.44%). As for workout time, 57.75% of the women practiced between 60 and 120 minutes weekly. We concluded that the motivation for the elderly adherence to exercise programs is multi-factorial and predominantly influenced by the health issues explicitly, but the real rationale behind these arch of the active body is based on the long-awaited desire for longevity with quality of life.

Keywords: Elderly, physical exercises, reasons for membership.

INTRODUÇÃO

A complexidade do processo de envelhecimento e a qualidade de vida dos idosos urgem ações emergentes em vários aspectos. A prática regular de exercício físico, na população idosa é uma ação fundamental para construção positiva do significado de vida e consequentemente da qualidade de vida através da conscientização e valorização de sua diversidade para busca de atitudes em favor da vida digna e saudável.

Guimarães e Caldas (2006), observam que na literatura atual há consenso dos diversos benefícios promovidos pela prática regular do exercício físico para à saúde dos idosos. Já Gonçalves e Vilarta (2004) enfatizam que o exercício é um importante recurso de intervenção no processo saúde-doença.

Autores como Okuma (2002), Rolim (2006), Matsudo (2004, 2009) e Mazo (2003) demonstraram a importância dos exercícios físicos combinados com hábitos de vida saudável para melhora da qualidade de vida dos idosos, pois apesar da complexidade, a mudança ou acréscimo de um elemento como os exercícios físicos pode produzir alterações positivas na vida e na saúde geral do idoso.

Nas últimas décadas, inúmeras ações vindas do poder público e privado estão sendo voltadas para prática de exercícios físicos os quais são realizadas e disponibilizadas para beneficiar a qualidade de vida do idoso.

Na cidade de Uberaba - MG, por exemplo, destacamos dois programas, um oferecido pela Unidade de Atenção aos Idosos de Uberaba - UAI e outro pela Secretaria de Esporte e Lazer de Uberaba. Ambos os programas atendem a população idosa através de programas de atividades físicas diversificadas, orientadas por profissionais de educação física, que objetivam segundo, Rolim (2006), proporcionar convívio social, favorecimento da autonomia, do exercício da cidadania e do envelhecimento ativo e saudável.

Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove aos idosos, a proteção da capacidade funcional é a principal pois contribui para autonomia, na realização das atividades da vida diária (AVD) e atividades instrumentais da vida diária (AIVD).

Outros benefícios psicossociais, como, o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima podem ser percebidos nas pessoas de modo geral que praticam regularmente exercícios físicos.

Dessa maneira o exercício físico influencia na melhora das funções do organismo do idoso, não isoladamente, mas junto às atividades sociais contribuindo para que esse grupo liberte preconceitos, perca complexos e redescubra a alegria e espontaneidade, reintegrando-se a sociedade (SIMÕES, 1998).

Assim, apesar da exposição da necessidade dos exercícios, no Brasil, como nos outros países, existem poucos dados que evidenciam a importância do exercício físico na qualidade de vida, observando as questões de gênero, principalmente das mulheres idosas (MAZO, 2003). Sendo esta uma das principais razões que motivaram nosso estudo, o qual tem o objetivo de identificar os motivos que levam as mulheres idosas a participar destes programas, analisando as modalidades praticadas assim como a frequência e tempo disponibilizado semanalmente.

METODOLOGIA

A investigação de caráter qualitativa, transversal e descritivo foi realizada na Unidade de Atenção ao Idoso (UAI) da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e no projeto "Ginástica Orientada" da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Uberaba, Minas Gerais, projeto este que leva a prática de ginástica nos diferentes bairros da cidade.

O número de sujeitos que participaram dessa pesquisa foi de 232 mulheres, com idade mínima de 60 anos, as quais concordaram participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o projeto foi aprovado no Comitê de Ética da Unimep, sob nº 39/08.

Para a coleta de dados foi realizada uma entrevista estruturada com questões sociodemográficas e sobre à prática de exercícios físicos. A análise foi realizada através da mensuração estatística dos dados utilizando-se os procedimentos da estatística descritiva (média, desvio-padrão, mediana, distribuição de frequência absoluta e relativa) e análise descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados mostraram que as 232 mulheres idosas têm faixa etária entre 60 e 92 anos, com média de idade de 68 anos e com desvio padrão de 6,10 anos, sendo que a maioria se encontrava na faixa de 60 a 69 anos, correspondendo a 62,94% e na faixa etária de 70 a 79 anos (33,18%), dados semelhantes aos apresentados para a população total de idosas no município de Uberaba pelo IBGE (2006) nestas faixas etárias.

Quanto ao estado civil observa-se a predominância de viúvas (41,81%), em seguida de casadas (31,03%), solteiras (10,78%) e divorciadas (16,38%). Os dados percentuais da viuvez desta pesquisa são parecidos aos do senso demográfico da população brasileira (IBGE, 2002) para pessoas com 60 anos ou mais que são viúvos (40,8%).

Quanto à moradia, os maiores percentuais foram para os idosos que moram com esposo/companheiros (31,46%), logo em seguida com filhos (28,44%) o que indica uma maior presença do apoio familiar. De acordo com o estatuto do idoso (BRASIL, 2003) a permanência dos idosos em seus núcleos familiares contribui para o seu bem-estar biopsicossocial (PEREIRA, 2006; DIOGO *et al*., 2006).

Do total, 70,26% são aposentadas, convergindo com os dados do IBGE (2002) que apontam como dois terços da população idosa como aposentada. Quanto à escolaridade apenas 41 das entrevistadas têm acima do ensino médio completo, no entanto, somente 3,01% não sabem ler, percentuais bem abaixo dos 34,3% para o Estado de Minas Gerais e de 33,5% para o Brasil (IBGE, 2006). Estes dados podem ser explicados pelas oportunidades que as idosas, que compõe a amostra, têm de participar dos programas de alfabetização que são realizados pela UAI.

Quanto a participação nos programas de exercícios físicos oferecidos pelos programas, a tabela 1 demonstra as atividades praticadas pelas idosas, sendo os dados apresentados nestas três formas:

A primeira corresponde às modalidades praticadas como únicas, ou seja, como a única forma de exercício físico. Observamos que as modalidades mais praticadas são: a ginástica (14,65%), hidroginástica (14,22%), caminhada (5,60) e musculação (2,58%).

A segunda corresponde à prática de cada modalidade de forma combinada com uma ou mais modalidade(s) diferente(s). Dados mostram a hidroginástica (53,44%) como à modalidade mais praticada seguida pela ginástica (36,20%) e musculação (31,46%).

Tabela 1. Distribuição da amostra de idosas praticantes de exercícios físicos (IPRAE) nas diferentes modalidades de exercícios físicos.

Modalidades	**Praticadas de forma única**		**Praticadas combinadas com outras modalidades**		**Praticas de forma única + combinadas (total)**	
	Frequência	**Percentual**	**Frequência**	**Percentual**	**Frequência**	**Percentual**
Musculação	6	2,58	73	31,46	79	34,04
Ginástica	34	14,65	84	36,20	118	50,85
Hidroginástica	33	14,22	124	53,44	251	67,66
Dança	0	0,00	9	3,87	9	3,87
Caminhada	13	5,60	3	1,29	16	6,89
Natação	1	0,43	3	1,29	4	1,72
Alongamento	4	1,72	28	12,06	32	13,78
Atividades combinadas	141	60,78	---	---	---	---
Total	**232**	**100,0**	**---**	**---**	**---**	**--**

Observamos que as modalidades praticadas de forma combinada são predominantes no estudo (60,78%).

A hidroginástica modalidade mais praticada entre as idosas do estudo, segundo diversos estudos, proporciona diminuição da gordura corporal; melhora da força muscular, da agilidade, da flexibilidade, da capacidade cardiorrespiratória, do equilíbrio, da autoimagem e da autoestima; atua na prevenção de doenças e na manutenção e independência da pessoa idosa; contribui para o aumento da densidade mineral óssea e para a autonomia (TAKESHIMA et al., 2002; ALVES et al., 2004 e MAZO, *et al*., 2006; RESENDE *et al*., 2008).

A ginástica que é realizada pelos locais analisados no estudo com uma combinação de ginástica aeróbica e localizada, desenvolve a capacidade cardiorrespiratória, a resistência muscular, o equilíbrio e a flexibilidade favorecendo a autonomia, a autoestima, dentre outros aspectos que beneficiam a Qualidade de Vida do Idoso de seus praticantes (MATSUDO, 2004).

A musculação a qual estimula o aumento da massa e força muscular (JOVINE *et al*., 2006), favorece a diminuição das dores na coluna, lombares e provocadas pela artrite (VAISBERG et al., 2005), melhora da marcha e diminuição nas quedas (JOVINE *et al*., 2006);

A população amostra (tabela 2) relatou que pratica exercícios físicos 2 vezes por semana (60,78%), 3 vezes/semana (13,36%) e 4 vezes ou mais (25,86%). No entanto, durante a pesquisa, a qual permanecemos durante muito tempo na Unidade de Atenção ao Idoso (local da pesquisa), nos permite dizer que os idosos que frequentam, na sua maioria 2 vezes por semana os programas de exercícios físicos, eles, nestes dias chegam a praticar 2 ou mais modalidades em um único dia, possivelmente devido à variedade de modalidades de exercícios físicos oferecidos diariamente pela UAI. E importante salientar, que no projeto Ginástica Orientada, as idosas permaneciam somente na hora das atividades, pois os núcleos se localizavam em praças esportivas, associações de bairro e postos de saúde, os quais ofereciam apenas os exercícios físicos na modalidade ginástica e a avaliação de alguns parâmetros como a pressão arterial.

Tabela 2. Distribuição da amostra de IPRAE pela frequência dos exercícios físicos por semana.

Vezes por semana	Frequência	Percentual
2	141	60,78
3	31	13,36
+ 4	60	25,86
Total	**232**	**100,00**

Quanto ao tempo de participação das idosas nos exercícios físicos, dividimos as idosas em 3 classes por tempo de exercícios praticados durante a semana (60-120 minutos; 121-240 minutos; + 241 minutos) e os dados estão dispostos na tabela 3.

Tabela 3. Distribuição da amostra das IPRAE por tempo de participação nos exercícios por semana.

Tempo em e minutos	Praticantes de exercícios físicos	
	Frequência	Percentual
60 a 120 minutos	134	57,75
De 121 a 240	68	29,31
Mais de 241 minutos	30	12,93

Podemos dizer que quanto a frequência semanal de exercícios físicos e duração das atividades a maior parte das idosas da amostra (tabela 2 e 3), estão de acordo com os estudos de Freitas *et al*., (2002), Matsudo (2009) e recomendações do Ministério da Saúde (BRASIL, 2007).

Em relação aos motivos de adesão, temos saúde e indicação médica (53,45%), lazer (33,62%), condicionamento físico (32,33%), convívio social (29,74%), aprendizagem (7,76%) e estética (7,33%) foram os mais citados, como apresentado na tabela 4.

Os dados da tabela 04 demonstram que 40,94% dos idosos procuraram a prática dos exercícios físicos por mais de um objetivo, sendo então, objetivos combinados.

Tabela 04. Distribuição da amostra por objetivos na procura da prática de exercícios físicos.

Objetivos	Como único objetivo		Combinados com outros objetivos		Total Geral	
	Frequência	Percentual	Frequência	Percentual	Frequência	Percentual
Aprendizagem	1	0,43	17	7,33	18	7,76
Condicionamento físico	30	12,93	45	19,40	75	32,33
Condição social	11	4,74	58	25,00	69	29,74
Estética	02	0,86	15	6,46	17	7,33
Lazer	20	8,62	58	25,00	78	33,62
Saúde, indicação médica	71	30,60	53	22,84	124	53,45
Objetivos combinados	95	40,94	---	---	---	---
Total	**232**		**---**	**---**	**---**	**---**

Os motivos de adesão das idosas pela prática de exercícios físicos foram com finalidades de melhora da saúde, por indicação médica (53,45%). Outros estudos comprovam que a indicação médica é um fator importante para que os idosos participem de programas de exercícios físicos (COHEN-MANSFIELD *et al*., 2004), devido a consideração que os idosos têm acerca das orientações dos médicos (SCHUTZER e GRAVES, 2004). Burton *et al*., (1999) em estudo em 2.507 idosos beneficiários do sistema de saúde americano, foram identificados resultados parecidos com nosso estudo, pois 40% indicaram que os médicos foram influentes na participação em programas de exercícios físicos.

Por outro lado, este dado anterior é um fator preocupante, pois segundo Schutzer e Graves (2004) os médicos podem não recomendar aos idosos que participem de programas de exercícios físicos.

A orientação médica é um fator inquietante para muitos profissionais de Educação Física. Observou-se na maioria das entrevistadas a falta de compreensão e entendimento da importância da inclusão dos exercícios físicos na rotina diária, como hábito. Esta prática regular, esse hábito deveria ser criado durante o período escolar. Todavia, trata-se de um grupo com baixa escolaridade.

O lazer aparece como o segundo motivo para a prática dos exercícios físicos, possivelmente pela maioria das idosas serem aposentadas e outra parte viúva. Segundo Okuma (2002) o idoso que faz exercícios físicos regularmente na fase do não trabalho e/ou no tempo livre está em constante processo de aprendizagem, o que significa uma atualização permanente e uma inserção no mundo que demandam novos aprenderes num fluxo rápido e contínuo. Uma das condições que o ambiente deve oferecer para que o idoso mantenha-se atualizado é a prática regular de exercícios físicos.

Outro importante motivo apontado pelas idosas entrevistadas para a adesão aos programas de exercícios físicos é busca do condicionamento físico os quais aparecem como essenciais também em estudos de Andreotti e Okuma (2003), Cardoso, (2008), Freitas, (2007) e Suzuki (2005). Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove nos idosos um dos principais, é a proteção da capacidade funcional de desempenhar as atividades da vida diária (AVD) de desempenhar tarefas como alimentar-se, banhar-se, vestir-se, mobilizar-se, deambular, ir ao banheiro e manter controle sobre suas necessidades fisiológicas. E também de manter o idoso em seu entorno social com capacidade de levar uma vida independente dentro da comunidade para utilizar meios de transporte, manipular medicamentos, realizar compras, realizar tarefas domésticas leves e pesadas, utilizar o telefone, preparar refeições e cuidar das próprias finanças. (GONÇALVES e VILARTA, 2004)

Além de beneficiar a capacidade funcional, o exercício físico promove melhora na aptidão física. Os componentes da aptidão física dos idosos sofrem um declínio que pode comprometer sua saúde. Os componentes da aptidão física relacionados à saúde que podem ser mais influenciados pelos exercícios físicos são a aptidão cardiorrespiratória, a força, resistência muscular e a flexibilidade, por isso, são os mais avaliados, sendo preditores da condição da saúde (MATSUDO,2004).

Sobre a condição social como fator que leva a prática de exercícios físicos também foram encontrados como muito importante em estudos em outros estudos de Cardoso, (2008) e Gomes e Zaza (2009). Este fator pode ser influenciado pela convivência com outras pessoas para evitar o isolamento, o qual é fato comum nessa faze da vida. Nesta fase da vida é comum ocorrer perdas e mudanças tais como morte de familiares, aposentadoria e isolamento, as quais podem ser compensadas através de participação em grupos de convivência que possam oferecer experiências positivas e encorajadoras.

Além disso, Okuma (2002) e Meirelles (2000) confirmam que a participação do idoso em programas de promoção a atividade física se constituem em ótimas oportunidades de se desenvolver a condição social e ainda Rolim (2006) destaca a maior integração, a socialização e a inserção em um grupo social (ROLIM, 2006).

CONCLUSÃO

Diante do cenário acreditamos ser relevante a manutenção e a ampliação de políticas públicas municipais que favoreçam e incentivem a prática dos exercícios físicos para os idosos, assim como a intervenção deva ser feita por profissionais atuando na orientação além de propiciar a motivação atreves de estratégias que incluam o prazer associado ao exercício realizado, de forma a atender aos anseios e necessidades do idoso.

Observa-se ainda que os centros de convivência dos idosos devam oportunizar modalidades de exercícios físicos diversificadas, para que os idosos possam escolher por preferência e ainda realizar a prática combinada de modalidades variadas.

Destacamos ainda, que as instituições educacionais assim como os diferentes canais de formação e informação têm a responsabilidade social, de oportunizar o hábito pela prática dos exercícios físicos, desde a infância. Associando informação com ações de vivência e sensibilização para a prática regular em todas as fases da vida e não apenas na velhice e surgimento de alguma patologia.

REFERÊNCIAS

ALVES, R. V.; MOTA, J.; COSTA, M. da C.; ALVES, J. G. G. Aptidão física relacionada a saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 1, p. 31-37, jan./fev, 2004.

ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sócio – demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 17, n.2, p.142-153, jul./dez, 2003.

BRASIL. Estatuto **do Idoso.** Parecer 1301 de 23 de Setembro de 2003. Disponível em: www.senado.gov.br. Acesso em 10/10/2009.Aesso em: 10 de Outubro de 2009.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa** . Brasília : Ministério da Saúde, 2007.

BURTON, L.C.; SHAPIRO S.; GERMAN, P.S. Determinants of physical activity initiation and aintenance among community-dwelling older persons. **Preventive Medicine,** New Orleans, v. 29, p. 422430, 1999.

CARDOSO, A. S. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008.

COHEN-MANSFIELD, J; MARX, M. S.; BIDDISON, J. R.; GURALNIK, J. M. Socio-environmental exercise preferences among older adults. **Preventive Medicine, New Orleans,** v. 38, p. 804-811, 2004.

DIOGO, D. J. M; NERI, L. A; CACHIONI, M. **Saúde e qualidade de vida na velhice** 2ª Ed. São Paulo: Alínea, p 64- 190, 2006.

FREITAS. E. V.;GHORAYEB. N.; PEREIRA. J. B. M. Atividade física no idoso. In. FREITAS, E. V. et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p. 857- 865, 2002.

FREITAS, C. M. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 9, n. 1, p.92-100, 2007.

GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** Volume 14, Número 2, PP 132 -138, 2009

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. Qualidade de Vida: identidade e indicadores. In: GONÇALVES, A. VILARTA, R. (Org.). **Qualidade de vida e atividade física –** explorando teorias e práticas. Barueri, SP: Manole, 2004.

GUIMARÃES, J. M. N.; CALDAS, C. P. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: um revisão sistemática. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 9, n. 4, pp. 481-492, dezembro, 2006.

IBGE. Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil: 2000. Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: **www.ibge.gov.br**: Acesso em 05/05/2009

IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicilio. **Síntese de indicadores, 2006**. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/trabalhoerendimento/pnad2006/sintesepnad2006.pdf. Acesso em 02/01/2010

JOVINE, M. S.; BUCHALLA, C. M.; SANTARÉM, E. M. M.; SANTAREM, J. M.; ALDRIGHI, J. M. Efeito do treinamento resistido sobre a osteoporose após a menopausa: estudo de atualização. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 9. n. 4, p. 493-505, dez, 2006.

MATSUDO, S. M. Atividade Física. In. LITVOC, J.; BRITO, F. C. de (Editores). **Envelhecimento: prevenção e promoção da saúde**. São Paulo: Atheneu, p. 57-70, 2004.

MATSUDO, S. M. Envelhecimento, atividade física e Saúde. **BIS – Boletim Instituto de Saúde – Envelhecimento & Saúde** , São Paulo, n. 47, p . 76-78, abril, 2009.

MAZO, G.Z. **Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas**. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Tese de Doutorado, 2003.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L. AGUIAR, D. L.. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. **Revista Brasileira de Ceneantropometria e Desempenho Humano**, v. 8, n. 2, pp. 67-72, 2006.

MEIRELLES, M.E. A. **A atividade física na terceira idade**. Rio de Janeiro: 3ª ed. Sprint. 2000.

OKUMA, S. **O idoso e a atividade física**. 2ª Ed. Campinas: Papirus, 2002.

PEREIRA, J. K. **As representações sociais da velhice e terceira idade: um estudo de caso sobre um "grupo de terceira idade" de Caratinga-MG**. Dissertação (mestrado) – Pós Graduação em Meio Ambiente e Sustentabilidade, Centro Universitário de Caratinga. Caratinga, MG, 2006.

RESENDE, S. M.; RASSI, C. M; VIANA, F. P. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 12, n. 1, p. 57-63, jan./fev. 2008.

ROLIM, F. S. Envelhecimento e atividade física: auxiliando na melhoria e manutenção da Qualidade de Vida. In: DIOGO, M.J.D.; NERI, A. L.; CACHIONI (Org.). **Saúde e Qualidade de Vida na Velhice.** 2ª edição, Campinas: Alínea, 2006.

SCHUTZER, K. A.; GRAVES, B. Sue. Barriers and motivations to exercise in older adults**. Preventive Medicine**, New Orleans, v. 39, p. 1056,1061**.** 2004

SIMÕES. R. **Corporeidade e terceira idade**: a marginalização do corpo idoso. 3ª edição. Piracicaba: Unimep, 1998.

SUZUKI, Cl. S. **Aderência a atividade física em mulheres da universidade aberta á terceira idade.** Dissertação. (Mestrado – Enfermagem em saúde pública) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.

TAKESHIMA, N.; ROGERS, M. E.; WATANAEBE, E.; BRECHUE, W. F.; OKADA, A.; YAMADA, T.; ISLAM, M. M. HAIANO, J. Water-based exercice improves health- related aspects of fitness in older womem. **Medice and Science in Sports and Exercise**, V. 34, n. 3, pp. 544-551, Mar. 2002

VAISBERG, M.; ROSA, L. F. B. P. C.; MELLO, M. T**. O exercício como terapia na prática médica**. São Paulo: Artmed, 2005.

[1] NUCORPO – Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM- Uberaba-MG

Pça Manoel Terra, 330
Uberaba/MG
38025-015