

ANA FLÁVIA SILVA POSSIDÔNIO

DAIANI MICHELI COSTA DAMIÃO

**PERCENTUAL DE AGEISMO SOFRIDO POR IDOSOS PRATICANTES E
NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso Superior de Bacharelado
em Educação Física do Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas
Gerais – Campus Muzambinho, como requisito
parcial a obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Daniela Gomes Martins Bueno

MUZAMBINHO, 2014

PERCENTUAL DE AGEISMO SOFRIDO POR IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Ana Flávia Silva Possidônio
Daiani Micheli Damião

RESUMO: O objetivo do trabalho foi identificar quais são as demonstrações mais frequentes de discriminação sofridas por idosos, avaliar o nível de estresse que esses idosos atribuem a essas discriminações e compará-las entre os praticantes e não praticantes de atividade física da cidade de Muzambinho – MG. Para composição da amostra foram selecionados 80 idosos com idade igual ou superior a 60 anos, sendo 22 idosos do sexo masculino e 68 do sexo feminino divididos em dois grupos praticantes de atividade física (PA) e não praticantes de atividade física (NPA). Para avaliar a discriminação contra idosos, foi utilizado o *Ageism Survey*. Este instrumento é composto por 20 itens que abordam exemplos de estereótipos negativos, atitudes e discriminação pessoal e institucional contra idosos tendo como possibilidade de respostas: (0) o episódio “nunca ocorreu”; (1) “ocorreu uma vez”; e (2) “ocorreu mais do que uma vez”. Para avaliar o nível de estresse sofrido pelos idosos, foi utilizada a escala Likert de três pontos. Diante dos resultados obtidos na pesquisa concluiu-se que, o grupo de idosos praticantes de atividade física apresentou um percentual menor de ageismo sofrido em relação ao grupo de não praticantes de atividade física.

Palavras Chave: Idoso; Ageismo; Atividade Física.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento se constitui de diversos fatores que rodeiam a sociedade de hoje. O fenômeno biopsicossocial é um fator que se apresenta influenciado pela cultura e contextos de vida de cada indivíduo. Pesquisas enfatizam que o envelhecimento se trata de um processo individualizado por demonstrarmos características biológicas, psicológicas próprias e estilo de vida diferenciado, apesar disto, a sociedade se preme a caracterizar os fenômenos que levam à velhice de forma homogênea, valorizando apenas as perdas que estes obtiveram ao longo dos anos, utilizando de estereótipos negativos, como demonstração de preconceito ao idoso (COUTO, 2009).

Diante deste contexto surge o termo ageismo, que foi definido por Minichiello, Browne e Kending (2000), como uma forma de caracterizar a intolerância relacionada com

a idade, ou seja, qualquer pessoa que seja alvo de discriminação pela idade que tem, sofre ageísmo.

A partir desta definição e ainda da visualização de situações cotidianas de ageísmo que acontecem em nosso meio, este trabalho tem com objetivo identificar quais são as demonstrações mais frequentes de discriminação sofridas por idosos, avaliar o nível de estresse que esses idosos atribuem a essas discriminações e compará-las entre os praticantes e não praticantes de atividade física da cidade de Muzambinho – MG.

Esta pesquisa se justifica pela importância de se investigar qual a interferência do ageísmo na vida cotidiana dos idosos uma vez que a hipótese que se estabelece é a de que os praticantes de atividade física encaram essas situações de forma mais amena. Outro fato que torna esta pesquisa importante é o de existirem poucos estudos sobre o tema e ainda por seus resultados contribuírem para o trabalho dos profissionais que lidam com este público.

REFERENCIAL TEÓRICO

Características do envelhecimento

“Envelhecer é um processo universal, dinâmico, progressivo, lento e gradual, para o qual concorre uma multiplicidade de fatores genéticos, biológicos, sociais, ambientais, psicológicos e culturais” (ASSIS, M. 2002).

De acordo com Meirelles (1997), o envelhecimento vem de consequência de alterações, que os indivíduos demonstram, de forma característica, com progresso do tempo, da idade adulta até o fim da vida, sendo esses fatores vividos e sentidos de formas diferentes por cada indivíduo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, é considerado idoso indivíduos com idade a partir dos 60 anos, assim a Legislação Brasileira, a lei número 10.741, de 1º de outubro de 2003, adotou a mesma orientação. A partir dos dados apresentados pelo censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) realizado em 2010, estima-se que até 2020 cerca de 13,0% da população brasileira será idosa. Vale ressaltar que, o percentual previsto para o país em 2020 já foi superado pelo município de Muzambinho nos dias atuais com 14, 4% de população idosa. (IBGE)

No que diz respeito às etapas do envelhecimento, Casagrande (2006) as diferencia como sendo,

- Idade do meio ou crítica- dos 45 aos 60 anos, aproximadamente- Encontram-se os primeiros sinais de envelhecimento, que representam frequentemente uma tendência ou predisposição ao aparecimento de doenças;
- Senescência gradual - dos 60 aos 70 anos, aproximadamente - É caracterizada pelo aparecimento de alterações fisiológicas e funcionais instaladas, típicas da idade avançada;
- Velhice - Nesta idade, que se inicia por volta dos 70 anos, está-se frente ao velho ou ancião no sentido estrito;
- Longevo - ou grande velho - Aquele com mais de 90 anos.

Para ampara o idoso foi criado o Estatuto do Idoso, que, é um documento destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

Aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais do envelhecimento.

Há varias alterações consideráveis no indivíduo decorrente do processo do envelhecimento, nos quais são destacados os aspectos físicos, psicológicos e sociais. O conceito de tempo no processo de envelhecimento, segundo Velasco (2006), deve ser entendido nos aspectos, a) Físico, tendo como segundo nome tempo objetivo que é mensurado em calendário, relógios, data de nascimento e outros, relacionados com a idade do organismo. Não pode ser comparado com o tempo biológico; b) Biológico, que se referem aos relógios biológicos, ritmos metabólicos e cardíacos individuais. São as variações metabólicas de indivíduos que possuem a mesma idade cronológica e também um marcador de situação do indivíduo em relação à qualidade de vida; c) Psicológico, sendo definido como o indivíduo reage ao tempo vivido e percebido. No idoso encontra-se uma vivência de passagem interna do tempo; d) Social, que é avaliado de acordo com o papel social do individuo perante a sociedade. Refere-se à posição e hábitos sociais vivenciados e sentidos pelo idoso como papel social e cultural, de acordo com sua idade.

Velhice se retrata também por estado de espírito, pois cada organismo se modifica em seu determinado tempo e daí se dá a principal diferença entre os idosos, diferenciando-se pela idade lógica e biológica. Há velhos de vinte anos e jovens de oitenta anos (VELASCO, 2006).

Atividade física e a terceira idade

Existem cada vez mais estudos relacionando o benefício da atividade física na terceira idade, apontando melhoras no estil

o de vida, na manutenção da capacidade e autonomia funcional durante o processo de envelhecimento. Guerra (2007) ressalta que

“de acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, o exercício físico regular melhora a qualidade e expectativa de vida do idoso beneficiando-o em vários aspectos principalmente na prevenção de incapacidades”.

Esse fato nos mostra claramente que a atividade física, beneficia o idoso nos diversos aspectos que o rodeiam. Os efeitos benéficos vão além da prevenção e tratamento das doenças próprias desta idade, mas melhora também a autoestima, a autoconfiança, a sociabilização etc. Sendo assim idosos que não praticam atividade física e levam uma vida sedentária são mais propícios a desenvolverem doenças fisiológicas e psicológicas (MATSUDO, 1992).

Miranda em 2007 desenvolveu uma pesquisa intitulada “Atividade física e envelhecimento” enumerou alguns benefícios do exercício físico para a população idosa sendo; a) melhora da sensibilidade à insulina, prevenindo o desenvolvimento de diabetes; b) ajuda a melhorar a massa óssea quando jovem e prevenir a perda na fase adulta, diminuindo o risco de fraturas; c) reversão das alterações cardiovasculares e pulmonares que ocorrem com o processo de envelhecimento; d) aumento na capacidade física, elasticidade e equilíbrio, diminuindo o risco de quedas; e) melhora da função autonômica, com aumento da sensibilidade do barorreceptor da variabilidade da frequência cardíaca; e f) previne o retardo do declínio cognitivo.

Já a falta de atividade física de acordo com Araújo (2008), leva o idoso a uma condição degenerativa crescente de suas capacidades físicas e acarretam numa redução no desempenho físico, na habilidade motora, na capacidade de concentração, de reação e de coordenação, gerando processos de autodesvalorização, apatia, insegurança, perda da motivação, isolamento social e a solidão.

METODOLOGIA

O universo de estudo compreende indivíduos idosos do município de Muzambinho/MG.

Para composição da amostra foram selecionados 80 idosos que atenderam aos critérios de inclusão de ter idade igual ou superior a 60 anos e residir na cidade de Muzambinho – MG.

A amostra apresentou um perfil de idade média de 69,5 anos, sendo 22 idosos do sexo masculino e 68 idosos do sexo feminino. Todos aposentados, com baixo nível de escolaridade.

Para realização da pesquisa, a amostra foi dividida em dois grupos sendo grupo PA, (praticantes de atividade física) e grupo NPA, (não praticantes de atividade física). Para o grupo de idosos praticantes de atividade física foram selecionados os beneficiários dos projetos de extensão do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho e para o grupo não praticante foram selecionados idosos de forma aleatoriamente, sendo estes entrevistados nas ruas ou em sua própria casa.

Utilizou-se como instrumento de coleta, o questionário de dados biosociodemográficos de Couto (2009), desenvolvido a fim de obter informações relativas a diferentes aspectos da vida dos participantes como sexo, idade, escolaridade.

Para avaliar a discriminação contra idosos, foi utilizado o *Ageism Survey* que foi um questionário criado em 2000 e testado em 2001 pelo pesquisador americano Erdmand Palmore, do Centro para o Estudo do Envelhecimento e Desenvolvimento Humano da *Duke University* (COUTO, 2009).

O *Ageism Survey* é composto por 20 itens e por três questões sobre a idade, o sexo e o grau de instrução do respondente. Os itens do instrumento abordam exemplos de estereótipos negativos, atitudes e discriminação pessoal e institucional contra idosos, tendo como possibilidades de resposta: (0) o episódio “nunca ocorreu”; (1) “ocorreu uma vez”; e (2) “ocorreu mais do que uma vez”. Importante ressaltar que embora a amostra pudesse responder de forma escrita às perguntas optou-se por fazer de forma oral devido ao fato de alguns participantes serem semianalfabetos.

Para avaliar o nível de estresse sofrido pelos idosos, foi utilizada a escala Likert de três pontos em que (0) equivale a “nada estressante”, (1) a “medianamente estressante” e (2) a “extremamente estressante”. Quanto mais elevado o escore total, maior é a intensidade de estresse atribuída pelo respondente ao evento de discriminação.

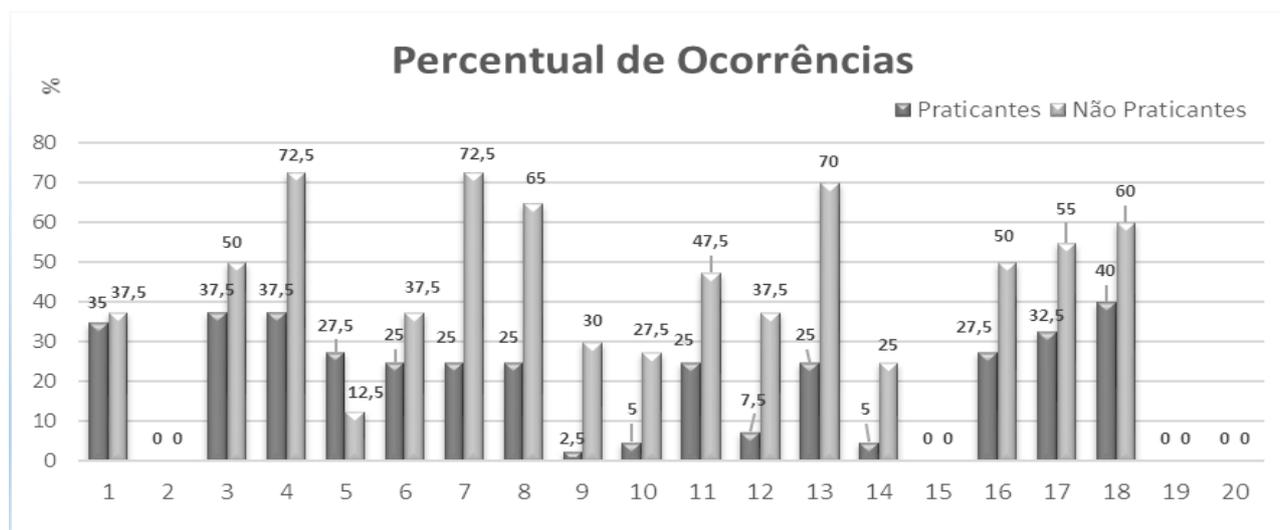
Os dados encontrados foram analisados, estatisticamente no software STATA 8.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados expressos na figura 1 demonstram os resultados das respostas dadas pelos idosos durante a pesquisa realizada. Importante ressaltar que, o nível de estresse

dos participantes relativo ao ageísmo, foi exatamente igual ao número de ocorrências que serão apresentadas a seguir.

Figura 1 – Percentual de Ocorrências de Ageísmo sofridas pelos idosos praticantes e não praticantes de atividade física.



Questão 1 - Foi-me dito uma piada que faz o divertimento de pessoas idosas. **Questão 2** - Foi-me dado um cartão de aniversário que zomba de idosos. **Questão 3** - Foi ignorado ou não levado a sério por causa da idade. **Questão 4** - Foram chamados por um nome insultuoso relacionado com a idade. **Questão 5** - Foram xingados ou rebaixados por causa da idade. **Questão 6** - Foi recusado arrendamento habitacional por causa da idade. **Questão 7** - Existia dificuldade de obtenção de um empréstimo por causa da idade. **Questão 8** - Me foi negado uma posição de liderança por causa da minha idade. **Questão 9** - Se sentiram pouco atraentes por causa da idade. **Questão 10** - Foram tratados com menos dignidade e respeito por causa da idade. **Questão 11** - O garçom ou garçonete os ignoraram por causa da idade. **Questão 12** - O médico ou enfermeiro assumiu suas doenças eram causadas pela idade. **Questão 13** - O médico ou enfermeiro assumiu suas doenças eram causadas pela idade. **Questão 14** - Em algum momento foi negado o emprego por causa da minha idade. **Questão 15** - Me foi negado uma promoção por causa da minha idade. **Questão 16** - Alguém achava que eu não podia ouvir por causa da minha idade. **Questão 17** - Alguém já acho que voce não conseguia entender por causa da idade. **Questão 18** - Alguém me disse você é velho demais para isso. **Questão 19** - Minha casa foi vandalizada por causa da minha idade. **Questão 20** - Fui vítima de um criminoso por causa da minha idade.

Quando perguntados “Foi-me dito uma piada que faz o divertimento de pessoas idosas”, 35% do grupo de Praticantes de Atividade Física (PA) apresentaram já ter sofrido este constrangimento enquanto no grupo Não Praticante de Atividade Física (NPA), o resultado foi de 38%, não sendo, portanto significativo ($p=0,816$). Já na segunda questão onde foi perguntado “Foi-me dado um cartão de aniversário que zomba de idosos”, ambos os grupos apresentaram percentual de 0% de discriminação, ou seja, não ocorreu esse fato com nenhum dos entrevistados. Acredita-se que isso se deve ao fato de no Brasil, enviar cartões em datas comemorativas como aniversário e natal, não seja algo inserido fortemente na cultura.

Na terceira questão perguntou-se aos idosos se “Foi ignorado ou não levado a sério por causa da idade”. O resultado encontrado não foi significativo entre os grupos sendo o grupo de PA 38% e o grupo NPA 50% ($p=0,260$). No entanto, o resultado foi

significativo quando perguntados se “Foram chamados por um nome insultuoso relacionado com a idade”. O grupo de PA obteve um resultado de 38% enquanto o grupo de NPA 73% ($p=0,000$). Essa duas questões estão diretamente relacionadas, pois a autoestima e valorização do idoso estão continuamente sendo afetados. Fatores como a saúde física, que favorece a independência; a saúde psicológica, que permite reagir com mecanismos de enfrentamento e defesa; pessoas que as permitem convivência e não isolamento; e segurança econômica, para suprir suas necessidades básicas, concluindo que, na falência desses fatores o idoso não mantém sua autoestima e tende a ficar depressivo (SANTOS 2012). Outra questão que se estabeleceu na pesquisa foi se os idosos “Foram xingados ou rebaixados por causa da idade.” Embora a hipótese estabelecida fosse de que o grupo de PA sofresse menos ocorrências, não foi esse o resultado encontrado, sendo 28% dos idosos do grupo de PA contra 13% no grupo de NPA ($p=0,056$).

Na sexta questão quando perguntados se “Foi recusado arrendamento habitacional por causa da idade”, o resultado foi significativo. O grupo de PA obteve um percentual de 25% enquanto o grupo de NPA 38% ($p=0,000$). Também significativo foi o resultado da sétima questão onde responderam se “existia dificuldade de obtenção de um empréstimo por causa da idade”. O grupo de PA apresentou 25% e o grupo NPA 73% ($p=0,000$). Nesta faixa etária de idade, é comum o benefício de programas bancários como empréstimos financeiros consignados entre outros. No entanto, é grande o número de idosos que emprestam seus nomes para terceiros ficando assim endividados.

Diante da pergunta “Me foi negado uma posição de liderança por causa da minha idade”, o grupo de PA apresentou 25% de ocorrências negativas enquanto o grupo de NPA 65%, ($p=0,000$). A diferença foi significativa entre os grupos, no entanto vale ressaltar que no Estatuto do Idoso é garantido a este público o direito do exercício de atividade profissional, respeitando suas condições físicas, intelectuais e psíquicas. Acredita-se que estas ocorrências se devem ao fato do município possuir um número pequeno de atividades que absorvam este público

Na nona questão foi perguntado aos idosos se estes “Se sentiram pouco atraentes por causa da idade.” O grupo de PA apresentou um resultado de 2,5% contra 30% do grupo de NPA ($p=0,001$). Segundo Antunes (2009), pessoas que realizam a prática de atividade física tendem a ter uma autoestima mais elevada. Isso reforça ainda mais os benefícios advindos da prática regular de exercícios físicos sobre os efeitos deletérios do processo de envelhecimento (MATSUDO, 2010).

Na décima questão quando perguntados se “Foram tratados com menos dignidade e respeito por causa da idade”, no grupo de PA 5% dos idosos disseram que sim, enquanto no grupo de NPA este número chegou a 28% ($p=0,006$). Como dito anteriormente, os idosos praticantes de atividade física tendem a ter uma autoestima mais elevada fazendo com que este tipo de ocorrência não seja relevante. Importante ressaltar que é obrigação do estado e da sociedade assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como uma pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais (ESTATUTO DO IDOSO, 2003). Observando os resultados, infelizmente se constatou que esse direito não foi garantido a todos.

No que diz respeito a convivência social, quando arguidos se “O garçom ou garçonete os ignoraram por causa da idade”, 25% dos entrevistados responderam que sim no grupo de PA, enquanto no grupo de NPA a resposta chegou a 48 %, ($p= 0,036$). Para Shephard (2003), o envelhecimento leva as pessoas a terem uma vida solitária, porém, os programas de atividades físicas em grupos oferecem um meio de atender as necessidades de um maior número de contatos sociais. Acredita-se que os idosos do grupo NPA, por se tratar de um grupo menos ativo, tendem a se excluir da vida social e assim se sentem despercebidos em lugares com uma movimentação maior de pessoas. Com isso, a tendência é de não frequentarem locais com essas características para não passarem por tal constrangimento.

Ao se tratar da saúde, apenas 7,5% dos entrevistados do grupo de PA responderam ter sofrido discriminação quando perguntados se “O médico ou enfermeiro assumiu suas doenças eram causadas pela idade”, porém no grupo de NPA foram 38% ($p= 0,001$). A regularidade da prática de atividade física garante que as funções em qualquer idade, seja 20% mais alta do que em um indivíduo sedentário (SHEPHARD, 2003). Assim a diferença percentual notada no grupo de PA, pode ser justificada pelos benefícios que a atividade física proporciona nos idosos minimizando suas perdas funcionais.

Para a questão treze foi perguntado, “Foi negado tratamento médico por causa da minha idade”, 25% do grupo de PA responderam ter evidenciado este ato enquanto no grupo de NPA, 70% responderam que também evidenciaram tal ato, ($p=0,000$). De acordo com o Estatuto do Idoso, Lei n. 10.741, no Brasil, o atendimento ao idoso, deve ser prestado pelo SUS (Sistema Único de Saúde), mas nos confrontamos com a falta de médicos especializados na área de geriatria, prejudicando assim o atendimento de nossos idosos.

Quando perguntado se “Em algum momento foi negado o emprego por causa da minha idade”, encontramos 5% dos idosos do grupo de PA responderam já ter sofrido essa discriminação, enquanto o grupo de NPA tiveram o percentual de 25%, ($p=0,012$). Apesar de 100% da amostra se tratar de aposentados, ainda sim os idosos procuram trabalho, não deixando de lado suas experiências de vida e de ofício.

Quando perguntado “Me foi negado uma promoção por causa da minha idade”, não obtivemos nenhuma resposta sim de ocorrência, pois todos idosos, como citamos acima, são aposentados e mesmo quando trabalhadores não presenciaram tal discriminação.

Diante da pergunta, “Alguém achava que eu não podia ouvir por causa da minha idade”, 28% dos idosos do grupo de PA relataram já ter sofrido tal discriminação, enquanto no grupo de NPA esse número foi de 50%, ($p=0,039$). O envelhecer é uma coleção de perdas e limitações, como declínio de visão e audição, força, memória, imaginação, criatividade, energia, entre outras. O que é normal para o idoso se tornaria uma deficiência em adultos, (VELASCO, 2006). Porém, devemos lembrar-nos da individualidade biológica, nem todos os idosos passam por esse processo de perdas.

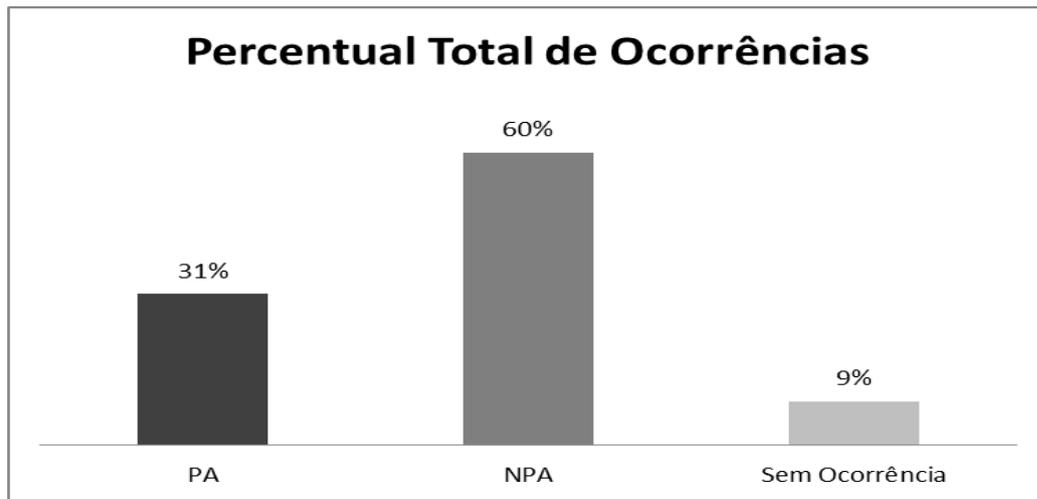
Na questão “Alguém já acho que voce não conseguia entender por causa da idade”, os resultados encontrados foram significativos ($p=0,043$), obtivemos respostas de ocorrência com 33% do grupo de PA e de 55% do grupo de NPA. De forma geral acredita-se que idosos ao envelhecer perdem a capacidade de entender, sendo que, envelhecer não é necessariamente uma perda e sim uma possibilidade de continuar a se desenvolver.

Na pergunta dezoito, “Alguém me disse você é velho demais para isso”, 40 % dos idosos do grupo de PA responderam ter sofrido tal discriminação e no grupo de NPA foram 60%, ($p= 0,074$). Em média os idosos tendem a ser mais reservados que pessoas mais jovens, porém os entrevistados do grupo de PA relataram se sentir cada dia melhor e capazes de realizar tarefas cotidianas, atribuindo todos esses sentimentos as práticas de atividade física realizada regularmente.

Nas questões dezenove e vinte, “Minha casa foi vandalizada por causa da minha idade” e “Fui vítima de um criminoso por causa da minha idade”, nenhum indivíduo vivenciou este tipo de ocorrência. A hipótese que se estabelece é que a cidade não apresenta altos índices de violência.

Somados todas as ocorrências, a figura 2 resume o percentual de ocorrências de ageismo sofrida pelos grupos.

Figura 2 – Percentual total de ocorrência sofridas pelos idosos praticantes e não praticantes de atividade física.



CONCLUSÃO

Diante da somatória dos resultados encontrados, o grupo de idosos praticantes de atividade física apresentou um percentual menor de ageísmo sofrido em relação ao grupo de não praticantes de atividade física.

É notório que não podemos impedir o processo de envelhecimento dos indivíduos, porém é possível intervir na escolha do estilo de vida que vão adotar para si. Com isso, programas de atividade física e exercícios físicos são imprescindíveis e deve ser incorporada a vida cotidiana dos idosos para minimizar o declínio das funções motoras e ainda, integrá-los de forma a serem reconhecidos e respeitados pela sociedade na qual estão inseridos.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, G; MAZO, G, Z. **Autoestima em idosos praticantes de atividade física.** Universidade do Estado de Santa Catarina, Santa Catarina, 2009.

ARAUJO, L, F. **Benefícios da atividade física segundo os idosos hipertensos e diabéticos do programa de saúde da família.** 2008. 37 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Fundação Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2008.

ASSIS, M; et.al. **Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos.** Rio de Janeiro, RJ: CRDE Unati Uerj, 2002.

BRASIL, **Estatuto do Idoso.** Brasília: DF, Outubro de 2003.

BRASIL. **Ministério da Previdência e Assistência Social.** <http://mpas.gov.br/> Acesso em: 28 de maio de 2014.

BRASIL. **Portal da Educação.** Disponível em: <<http://portaleducacao.com.br/>>. Acesso em: 13 abr. 2014.

BRÁULIO, M, S, S. **Nível de autoestima em idosas praticantes de ginástica** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 171, Agosto de 2012.

CASAGRANDE, M. **Atividade física na terceira idade.** Universidade Estadual Paulista Faculdade de Ciências Departamento de Educação Física - Bauru, 2006.

COUTO, M, C; NOVO, R; SOARES, P,S. **Avaliação de Discriminação contra Idosos em Contexto Brasileiro – Ageísmo.** Psicologia: Teoria e Pesquisa Out-Dez 2009, Vol. 25 n. 4, pp. 509-518.

GUERRA, H. **Exercício físico na terceira idade.** Universidade Estadual de Goiás – Anápolis, 2006.

LORDA PAZ, C. R. **Educação Física e recreação para a terceira idade.** Porto Alegre, RS - Sagra,1990.

MATSUDO, S. M; MATSUDO, V. K. R. **Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade.** *Revista Brasileira de Ciências do Movimento*, Brasília, v. 4, n. 6, p.19-30, out. 1992.

MEIRELES, Morgana. **Atividade física na terceira idade.** Rio de Janeiro - RJ: Sprint, 2000.

MIRENDA, E, P. **Atividade física e envelhecimento.** *Movimentun*, Ipatinga, v. 1, n. 1, p.12-24, ago. 2007

SHEPARD, R, J. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** São Paulo, Editora Phonte, 2003.

VELASCO, G. C. **Aprendendo a envelhecer ... à luz da psicomotricidade.** São Paulo – SP. Editora Phorte Ltda, 2006.