



UNICAMP

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATIVIDADE FÍSICA, ATRAVÉS DE UMA
PRÁTICA CONSCIENTE, PARA SE
CHEGAR A VELHICE COM UMA BOA
QUALIDADE DE VIDA.**

ROSE MARILDA ROBLES
CAMPINAS
1999



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATIVIDADE FÍSICA, ATRAVÉS DE UMA
PRÁTICA CONSCIENTE, PARA SE
CHEGAR A VELHICE COM UMA BOA
QUALIDADE DE VIDA.**

Monografia apresentada á Faculdade de
Educação Física da Universidade Estadual de
Campinas, como requisito para a obtenção do
título de Bacharel em Treinamento em Esportes,
sob a orientação da Profa. Dra. Vera Aparecida
Madruga Forti

ROSE MARILDA ROBLES

CAMPINAS - SP, 1999

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pela vida, pela saúde, pela família, pelos amigos, pela mãe natureza sábia, por todos os momentos, por todas as bênçãos e por mais uma vitória concedida (me formar na Faculdade de Educação Física da Unicamp).

Aos meus pais agradeço pelo amor, compreensão, dedicação, pela educação e pela oportunidade de ter me ensinado os primeiros passos da vida. Enfim agradeço a todos meus familiares, em especial a Rosina Folegatti Ferrari "Nona" (in memoriam) e ao meu esposo Denilson que sempre esteve ao meu lado me apoiando, com muito amor, carinho e dedicação.

À minha querida orientadora Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga Forti, pela sua valiosa dedicação e ajuda durante a realização de todo trabalho.

Ao Prof. Dr. Luís Barco, responsável pela disciplina, pelos seus tantos anos de vida e experiência, considero como exemplo de muita disposição e vitalidade.

Aos meus amigos da Faculdade de Educação Física que sempre me proporcionaram momentos alegres, saudáveis e inesquecíveis.

Aos professores e funcionários da FEF e de outras faculdades da Unicamp, que colaboraram e me proporcionaram aumentar o meu leque de conhecimentos.

RESUMO

Sabemos que durante a vida ativa do homem, ele luta e busca meios de sobrevivência para ganhar o pão de cada dia, e com isso esquece de desenvolver um hábito diário, ou seja, praticar atividade física, como por exemplo, fazer pelo menos meia hora de caminhada saudável ou outro exercício que possa lhe trazer benefícios bio-psico-sociais.

Chegar a velhice com uma boa forma física e mental, é necessário um investimento pessoal, ou seja, a prática de atividades físicas regulares. Envelhecer é um tipo de poupança que você poderá desfrutar com o passar dos tempos. A partir do momento que a pessoa idosa realiza alguma atividade física, podemos mantê-lo ocupado e integrado dentro da sociedade e da família, reduzindo consideravelmente a possibilidade de isolamento social.

Assim sendo, através de uma revisão bibliográfica, podemos abordar a atividade física como um dos recursos para melhorar a qualidade de vida e proporcionar um envelhecimento saudável e prazeroso.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	01
CAPÍTULO 1- ENVELHECIMENTO.....	05
CAPÍTULO 2- BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO.....	11
CAPÍTULO 3- ATIVIDADE FÍSICA: UM DOS RECURSOS PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO.....	16
3.1- FATORES QUE LEVAM A PRÁTICA INICIAL DA ATIVIDADE FÍSICA	19
3.2- FATORES QUE LEVAM A MANUTENÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA	21
3.3- FATORES QUE LEVAM A DESISTÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA.....	24
3.4- FATORES QUE LEVAM A NÃO PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA	27
CAPÍTULO 4- CONSCIENTIZAÇÃO: UMA NECESSIDADE PARA CHEGAR À VELHICE DE FORMA SAUDÁVEL.....	30
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35

INTRODUÇÃO

As pessoas passam por várias etapas na vida: infância, adolescência, fase adulta e velhice. Envelhecer é o destino biológico do homem, chegar a velhice depende de muitos fatores, que geralmente são manifestados em todos os níveis de integração do organismo, desde células, órgãos e seu funcionamento, influenciando assim na personalidade dos seres humanos (SALGADO, 1988).

O processo de envelhecimento depende também do meio ambiente, da herança genética e cultural, e da estrutura sócio-econômica em que a pessoa vive. Não há como negar o fato de que o corpo, como um todo, envelhece com o tempo, fato natural do ciclo da vida que é irreversível (SALGADO, 1988).

A degeneração do corpo produz modificações químicas que alteram o funcionamento de órgãos, cartilagens, membranas das células e ossos. Assim, num processo de envelhecimento normal, surgem mudanças fisiológicas em algumas funções do organismo. Outro fator do corpo a ser considerado é que, devido ao envelhecimento do corpo, as doenças se tornam mais freqüentes (BEAUVOIR, 1990).

Uma das grandes preocupações da velhice é escapar de um presente hostil e de um futuro que nada promete, refugiando-se nas lembranças do passado. Isto acaba provocando na maioria das vezes um choque nesta população, onde a atenção e o respeito da comunidade e da família para com elas parece diminuir. Essa sensação acaba provocando um sentimento de rejeição e gerando impaciência. Com isso esses idosos passam a ter um comportamento de amargura, levando-os a depressão e isolamento social, ou seja sem perspectiva de vida (BATCHELOR, 1988).

É importante a sociedade saber, que quando aposenta-se do trabalho remunerado ou do cuidado com os filhos, não significa aposentar-se da vida. Com o tempo mais livre, novas oportunidades se abrem, com as quais se dispõe de tempo para falar, escutar, observar e por em prática também, as vocações pessoais até então não consideradas (SALGADO,1988).

Para diminuir essa problemática social, criam-se ações sensibilizadoras da comunidade e com isso os órgãos governamentais implantam instituições sociais de diversas formas de atendimento: assistencial ou promocional, procurando valorizar a imagem do idoso, ocupando o tempo com práticas saudáveis, possibilitando um desenvolvimento pessoal de integração social.

Dessa maneira, a atividade física tem sido considerada como uma forma de proporcionar uma integração entre o idoso e o meio ambiente. Através desses momentos ele irá melhorar seu condicionamento físico, permitindo assim que este não se sinta tão a margem da sociedade como a maioria das pessoas que se aposentam e com isso se esquecem de continuar a viver.

Uma das formas para manter os idosos ativos é, trazendo-os para uma convivência social, onde eles possam conversar, trocar suas experiências, praticar atividades físicas, minimizar o isolamento social e acima de tudo tentar proporcionar uma qualidade de vida merecida (OKUMA, 1997).

Dessa forma, este trabalho monográfico, teve como objetivo através de uma revisão bibliográfica, buscar informações sobre o envelhecimento, suas características gerais e os benefícios da atividade física dentro do nosso cotidiano, propiciando uma conscientização no decorrer de cada fase da vida.

Nos capítulos que seguirão, abordaremos o envelhecimento e suas características gerais e os benefícios que a atividade física, pode propiciar nessa fase da vida.

Capítulo 1 - Envelhecimento

Estudos realizados pela Organização das Nações Unidas (ONU), em relação a população mundial de idosos, em números absolutos, tem sofrido a seguinte progressão: em 1950, existia uma população de 214 milhões de idosos, já em 1975, esse número se elevou para 350 milhões, havendo uma previsão de que no ano 2000 essa população idosa esteja por volta de 600 milhões e no ano 2025, a previsão é que atinjam 1 bilhão e 100 milhões. Nessa época, segundo estatísticas o total da população mundial será de 8 bilhões e 200 milhões (SALGADO, 1988).

No entanto, este crescimento do universo de pessoas idosas caracteriza o envelhecimento como um processo evolutivo natural e universal. Todos os seres vivos passam por essa fase da vida. Não se trata de uma doença que corrói a aparência, a saúde, a vida. É tão somente a continuação do ciclo natural da vida (OKUMA, 1997).

O envelhecimento é, sem dúvida, um processo biológico, cujas alterações determinam mudanças estruturais no corpo e em decorrência, alteram suas funções. Porém, se envelhecer é inerente a todo ser vivo, no caso do homem, assume dimensões que ultrapassam o simples ciclo biológico, pois acarreta, também, conseqüências psicológicas (VARGAS apud OKUMA, 1997).

Pode-se considerar que as alterações psíquicas do idoso são uma forma de expressão do seu estado somático, podendo ser agravadas por fatores sociais adversos (SONENREICH apud OKUMA, 1997).

Falar de velhice é falar sobre algo complexo. Tal complexidade é resultado de uma mútua dependência entre os aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais que interagem no ser humano. Na velhice, estes diferentes aspectos se impõem. Como há estreita interdependência entre todos eles, para entender a velhice é necessário apreendê-la na circularidade a que se refere (BEAUVOIR, 1990).

As mudanças biológicas tem implicações no meio ambiente, que vai absorvê-las de acordo com as normas, valores e critérios da sociedade e da cultura onde a velhice acontece. Essa absorção determina, por sua vez, como o indivíduo lida ou lidará com o processo de envelhecimento, com a velhice e com o papel de velho dentro desta sociedade. O impacto sobre ele dependerá de seus recursos internos e das normas e relações sociais as quais está vinculado (OKUMA, 1997).

Na nossa sociedade ser velho e envelhecer é percebido como algo negativo, originando-se até mesmo um preconceito. Preconceito este, que surge na maioria das vezes, quando uma pessoa se aposenta, perdendo seu poder político e econômico, perdendo status, respeito e valor. Se ao mesmo tempo, o velho for acometido de doenças e pobreza, sua situação se agrava, pois estes somam-se a falta de prestígio e poder, a dependência física, psicológica e financeira em relação a família e a sociedade (NERI, 1995).

A inatividade profissional representa uma profunda mudança em relação a um estilo e ritmo de vida solidificado ao longo de muitos anos e essa mudança exige grande esforço de adaptação, onde a aposentadoria, tem uma grande importância no equilíbrio psico-emocional dos idosos. A situação da aposentadoria tem gerado pensamentos que colocam o aposentado numa esfera

de despedida da vida. Mas aposentar-se, deve, ser encarado como uma circunstância, que tem aspectos práticos e pode representar simplesmente mudança de atividade (SALGADO, 1988).

Segundo RAMADAN apud OKUMA (1997), na sua experiência pessoal com idosos, confirma que nem todos, passam pelo mesmo processo. Há pessoas claramente apegadas a vida, que são aquelas regidas pelo princípio do prazer. Não empreendem passivamente a contagem regressiva para a morte, mas ao contrário, são extremamente apegadas a vida, aos seus menores e mais efêmeros prazeres. São pessoas que permanecem nas condições que lhes convém, exercendo poder, tendo atividades satisfatórias e contatos humanos intensos. Tais comportamentos evidenciam que para a pessoa, sua existência é mais importante do que a velhice.

Já para BERGER apud OKUMA (1997), a velhice vem sendo lentamente mudada. Pode ser um tempo para novas liberdades, para explorações pessoais excitantes, para crescimento psíquico e prazer de viver. A qualidade de vida da população idosa está melhorando. Dentre a variedade de fatores envolvidos nessas mudanças, como os econômicos, os sociais e os psicológicos, aponta a importância da atividade física na melhora das funções física, mental e psicológica do idoso.

Envelhecer assume o significado de um novo tempo, no qual a liberação dos compromissos profissionais e familiares possibilita a vivência de outras experiências que foram postergadas anteriormente, em função dos inúmeros papéis e responsabilidades exercidos.

Na área da psicologia do envelhecimento, estabeleceu-se um modelo sobre a velhice normal ou bem-sucedida, que olha para a velhice sob uma perspectiva de desenvolvimento, considerando as variáveis do contexto que podem influenciá-lo. A velhice bem-sucedida é uma linha teórica, onde

"Uma condição individual e grupal de bem-estar físico e social, referenciada aos ideais da sociedade e as condições e aos valores existentes no ambiente em que o indivíduo envelhece e as circunstâncias de sua história pessoal e de seu grupo etário ... uma velhice bem-sucedida preserva o potencial para o desenvolvimento, respeitando os limites da plasticidade de cada um " (NERI, 1995, p.34).

Desta maneira, a velhice pode ser olhada como um processo que é desigual nas pessoas, não acontecem da mesma maneira, no mesmo ritmo ou na mesma época da vida. Como exemplo podemos citar que há pessoas de 70 anos de idade, muitas vezes com a pele enrugada e seca, mas com aparência e vitalidade melhores que muitas pessoas de 50 anos, pois os seus órgãos estão em pleno funcionamento, devido a uma vida de plena atividade (NERI, 1995).

Por outro lado, podemos encontrar pessoas jovens com uma aparência muito boa, pele aparentemente saudável, porém com a capacidade funcional de seu organismo envelhecida, devido a vida sedentária que essa pessoa leva, ou seja, nem todas as pessoas envelhecem da mesma forma.

Segundo Neri (1995, p.7)

"É importante lembrar, finalmente, que a passagem do tempo, referida pela idade cronológica, não causa o início da velhice, nem de qualquer outro período etário. Ela é simplesmente um referencial ou parâmetro social para julgamento da maturidade social do indivíduo, ou uma dimensão ao longo da qual são registradas as mudanças evolutivas".

Portanto, o envelhecimento tem que ser encarado como uma nova etapa da vida, buscando sempre uma melhor qualidade de vida, a fim de ter uma velhice bastante saudável.

/ Em geral, associam-se à expressão qualidade de vida fatores como estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, relações familiares, disposição e até espiritualidade e dignidade. Difícil de se definir objetivamente, qualidade de vida pode ser considerada como um conjunto de parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais, que caracterizam as condições em que vive o ser humano (NAHAS, 1997). Outros autores definem qualidade de vida como uma percepção individual relativa às condições de saúde e a outros aspectos gerais da vida pessoal (NAHAS, 1997). /

Em décadas recentes, qualidade de vida tem emergido como um fator de destaque em investigações na área da saúde (principalmente ligadas aos cuidados com pacientes de doenças infecciosas graves e crônico-degenerativas), nos estudos ligados as condições de trabalho (qualidade de vida no trabalho-

QVT) ou na perspectiva do lazer do ser humano. São inúmeras as abordagens e muitos os instrumentos utilizados nesta busca de caracterização daquilo que se entende por qualidade de vida.

Muitos indicadores estatísticos tem sido utilizados como referência de qualidade de vida. Recentemente, a Organização das Nações Unidas (ONU, 1995) divulgou o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), que inclui os componentes: expectativa de vida, alfabetização de adultos, porcentagem de matrículas nos três graus de ensino, poder de compra (renda per capita ajustada).

Este índice, que pode variar de zero a um aponta o Canadá, EUA, Japão, Holanda e Finlândia como os primeiros em qualidade de vida dentre os 174 países analisados. O Brasil aparece no grupo intermediário (63%), enquanto Mali, Serra Leoa e Níger estão nos últimos lugares.

No contexto das sociedades industrializadas, as atividades físicas no lazer (esporte recreacional) tem cada vez mais representado um fator de qualidade de vida, relacionada a saúde das pessoas em todas as idades e condições associadas a maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para vida e sensação de bem estar, menores gastos com saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e mortalidade precoce (OKUMA, 1997).

No próximo capítulo abordaremos os benefícios que a atividade física pode proporcionar, no dia-a-dia de cada pessoa, de maneira consciente e bem orientada, principalmente para as pessoas que já atingiram esta etapa de suas vidas.

Capítulo 2 - Benefícios Da Atividade Física No Envelhecimento

Se compararmos dois indivíduos, um que pratica atividade física regularmente e outro absolutamente sedentário, qual deles terá melhores condições de enfrentar as dificuldades do cotidiano ?.

Segundo OKUMA (1997), as pessoas que participam de atividades físicas regulares, além de se beneficiarem fisicamente, contribuem-se de fatores psicológicos e sociais em todas as idades e em especial no envelhecimento que acrescenta profundidade e amplitude à vida.

A não aceitação do seu corpo, o desengajamento da sociedade que leva ao isolamento, podem ser amenizados com uma prática de atividade física prazerosa que devolva a satisfação de se relacionar com o seu corpo e por consequência com o mundo.

Pessoas idosas, que praticam atividades físicas regularmente melhoram: a resistência, a auto-imagem, a concentração, a memória e se sentem mais competentes (OKUMA, 1997).

Porém, essas atividades precisam ser significativas e fonte de prazer para atender todas as necessidades do ser na sua globalidade e não simplesmente, movimentos repetitivos sem significado algum.

É importante salientar que o exercício deve trazer a pessoa que pratica, uma relação com ele próprio. Procurando ampliar, incentivar e ajudar a perpetuar o processo de socialização entre os indivíduos (OKUMA, 1997).

A atividade física bem orientada faz com que as pessoas se aceitem como são, e este, é o passo fundamental para encontrarmos a realização humana, vivendo bem com todas as idades, sem distinção de classe social, raça, sexo e religião.

Essa atividade física bem orientada, que citamos tem que partir desde a vida escolar, passando de geração para geração, ou seja criar a cultura da prática da atividade física, cujos benefícios são muitos e com isto o indivíduo poderá se situar dentro da sociedade, mantendo uma qualidade de vida melhor.

Os benefícios que atividade física irá proporcionar ao organismo são: diminuição da pressão arterial, menor incidência de doenças cardiovasculares, diabetes, redução de ocorrência de certos tipos de câncer, aumento da expectativa de vida, a melhora da auto-estima, diminuição da ansiedade e com isso promoverá uma melhor integração social (OKUMA, 1997).

No geral, podemos dizer que, a prática regular de atividade física, gera benefícios sobre a capacidade de trabalho, porque qualifica vários parâmetros biológicos: débito cardíaco, frequência cardíaca, pressão arterial, padrão respiratório, ritmo de metabolismo basal, massa muscular, velocidade da condução nervosa, grau de flexibilidade, massa óssea e água total do corpo (FOGLIA, MARY, BAPTISTA, ARAÚJO, MACDONALD apud FORTI, 1999).

Apesar dos meios de comunicação estarem a todo momento ressaltando que atividade física desde a infância é fundamental para a saúde,

acaba não sendo suficiente para haver uma conscientização coletiva. E com isto estamos ficando velhos, mas nem os governos, nem as famílias ainda estão preparados para enfrentar a velhice. Nem mesmo os velhos estão prontos para enfrentar os desafios da velhice, com isso, torna-se urgente uma conscientização sobre os aspectos que envolvem o envelhecimento.

Pesquisas mais recentes em gerontologia tem mostrado que atividade física, junto com hereditariedade, alimentação adequada e hábitos de vida saudáveis, podem melhorar muito a qualidade de vida dos idosos (BERGER, SHEPARD e OKUMA, 1997).

Há um natural declínio linear das capacidades funcionais, que se inicia ao redor dos 30 anos, esse declínio pode ser substancialmente modificado pelo exercício, pelo controle de peso e pela dieta (BERGER, SHEPARD apud OKUMA, 1997).

Sabe-se que atividade física regular e adequada a cada indivíduo pode gerar respostas fisiológicas benéficas, independentemente da idade. Porém, esta melhora do desempenho nos indivíduos mais idosos podem ser limitadas, como por exemplo, o que ocorre com o ganho de força e da capacidade aeróbia, onde as pessoas mais idosas normalmente não mostram o mesmo grau de ganho que as pessoas mais jovens, isto é, dependendo da capacidade física inicial, apresentarão um percentual de melhora significativo (PLOWMAN, DRINKWATER, HORVATH, PARIZKOWA, MORRISON, CHACON-MIKAIL apud FORTI, 1999).

Há uma evidente plasticidade e adaptabilidade nas propriedades funcionais e/ ou estruturais das células, tecidos e órgãos do corpo humano, quando submetidos a vários estímulos. Embora haja unanimidade na concordância

de que a atividade física regular é essencial para o funcionamento ótimo do corpo, não se pode deixar de considerar também fatores extrínsecos como dieta e hábitos de atividade física (ASTRAND apud OKUMA, 1997).

Envelhecimento associa-se, obrigatoriamente a redução, à capacidade aeróbia máxima, da força muscular, das respostas motoras mais eficientes, da capacidade funcional geral, ou seja, a redução da aptidão física. Como uma consequência da diminuição da tolerância ao esforço físico, um grande número de pessoas idosas vive abaixo do limiar da sua capacidade física, necessitando somente de uma mínima intercorrência na saúde para tornar-se completamente dependente.

Alguns autores (PESCATELLO & DI PIETRO, MATSUDO & MATSUDO apud OKUMA, 1997), afirmam que atividade física regular e sistemática, melhora ou mantém a aptidão física da população de meia idade e idosa. Conseqüentemente, irá amenizar doenças crônico-degenerativas, tipo: hipertensão, obesidade, diabetes, osteoporose, patologias cardio-respiratórias e entre outras, diminuindo dessa forma, a taxa de morbidade e de mortalidade entre essas populações.

Recentes pesquisas relataram uma associação favorável entre atividade física, aptidão física e fatores de risco para doenças cardiovasculares entre a população idosa, sugerindo que o efeito da atividade física poderá atuar como fator de proteção para este grupo de pessoas (OKUMA, 1997).

Além de atuar como uma forma de prevenção de doenças crônico-degenerativas em toda a população, também tem efeitos importantíssimos na manutenção da sua capacidade funcional (OKUMA, 1997).

O que as pessoas precisam se conscientizar desde a infância, é que para chegar a velhice com uma boa forma física e mental, é necessário um investimento pessoal, ou seja, se o indivíduo praticar pelo menos meia hora de atividade física adequadamente, praticamente todos os dias, manter uma alimentação balanceada, ingerir muita água, fazer acompanhamento médico periódico e muito bom astral, chegará a velhice com um nível de vida mais saudável.

Abordaremos no próximo capítulo, a atividade física como um dos recursos responsáveis para manter o equilíbrio de saúde.

Capítulo 3- Atividade Física: Um Dos Recursos Para Melhorar A Qualidade De Vida No Envelhecimento

Alguns fatores no decorrer da vida do ser humano tem que ser levados em questão, tais como: educação, saúde e cidadania. O fator educacional não só contribui para a formação intelectual do ser humano como também na concepção de saúde, uma vez que um corpo bem educado fisicamente pode proporcionar melhorias significativas com o avanço da idade.

Além do fator educacional, as condições de saúde e cidadania, onde destacamos principalmente alimentação e moradia, também contribuem para uma formação saudável do indivíduo.

Uma criança que é desde cedo orientada a cuidar de sua alimentação, praticar atividades físicas e desenvolver seu raciocínio, com certeza num futuro próximo, esta pessoa estará muito mais preparada para enfrentar os obstáculos da vida e chegar na velhice com um corpo muito mais saudável do que pessoas que nunca se preocuparam em tomar tais cuidados, tendo assim uma qualidade de vida melhor.

A importância da atividade física em nosso dia-a-dia, tem sido estudada através de várias pesquisas e divulgada pelos meios de comunicação, no sentido de esclarecer a população quanto aos seus benefícios. Não importa o tipo

de atividade física se faça, ou seja, não existe uma atividade específica para se desenvolver, o importante é o indivíduo se conscientizar de que seu corpo necessita de movimento, para adquirir uma vida saudável e um bem-estar físico e mental (OKUMA, 1997, FORTI, 1999).

Apesar dos meios de comunicação estarem sempre divulgando estes benefícios, parece não ser tão eficiente para estimular e manter a prática de atividades físicas em indivíduos sedentários.

Infelizmente, o que mais se observa com a população, é que atividade física só vai fazer parte do seu cotidiano, quando o indivíduo apresentar algumas doenças crônico-degenerativas, tais como: hipertensão, obesidade, diabetes, osteoporose, patologias cardíaco-respiratórias e entre outras, que são doenças resultantes em grande parte pelo sedentarismo.

A população de um modo geral, vem se tornando cada vez mais precocemente sedentária, devido ao progresso da vida moderna, acarretando com isso efeitos maléficos na saúde de um modo geral. A tendência para maior mecanização e automatismo é inevitável, mas pode ser combatida através de um estilo de vida mais ativo.

Segundo WANKE apud OKUMA (1997), nas décadas de 60 e 70, o mundo viu surgir campanhas governamentais incentivando a população a praticar atividade física, como política de saúde pública. Mas com todos os esforços empreendidos desde então e a numerosa quantidade de conhecimentos a respeito dos benefícios da atividade física, grande parte das pessoas continuam sedentárias, mesmo que isto cause sérios danos a sua qualidade de vida.

Várias tentativas vem sendo feitas para reverter este conceito, porém o número de adeptos a prática de algum tipo de atividade física, está ainda muito abaixo do desejado, levando-se em conta a política de saúde pública e o processo educacional desenvolvido pela educação física escolar (OKUMA, 1997).

Aderir e manter as pessoas dentro dos programas de atividade física no seu cotidiano, ainda é uma tarefa difícil, pois para resolver o problema do sedentarismo da população, deve-se antes, levar em conta o porque de muitas pessoas permanecerem totalmente sedentárias, resistindo a qualquer tipo de participação.

Alguns fatores são determinantes para que o indivíduo pratique atividade física: mudança de estilo de vida, teoria do investimento pessoal (interesse e motivação), condições físicas, motoras e de saúde, disponibilidade de tempo, local em que ela ocorre, suporte social que o indivíduo tem para praticá-la, as características do programa desde sua organização, até aspectos didáticos da relação professor-aluno. É necessário fazer com que as pessoas considerem a atividade física como influência determinante em sua vida.

Nos sub-capítulos seguintes, abordaremos a questão da prática, da não prática, e da desistência dos programas de atividade física separadamente. Isto porque há diferenças nos fatores que levam à prática inicial, e os que levam a prática a longo prazo, havendo, também, múltiplos fatores para interromper tal envolvimento, ou ainda, para que nunca ocorra a prática.

3.1- Fatores Que Levam A Prática Inicial Da Atividade Física

OKUMA (1997), relata que a prática inicial da atividade física está associada a valores pessoais estabelecidos pela sociedade: variáveis demográficas, status biomédico (condição física inadequada, saúde precária e obesidade), atitudes atuais e passadas, estado e traços psicológicos associados a atividade física.

As variáveis demográficas estão associadas com o grau de escolaridade, condições financeiras, gênero e idade. Embora os resultados de alguns estudos mostraram que o perfil dos praticantes estão associados as pessoas que apresentam baixo risco de doenças cardiovasculares, boa aptidão física, não obesas, maior nível de escolarização, maior renda e grande habilidade motora, tendem a aderir mais aos programas ou a permanecer neles, do que aquelas que não apresentam tais características (OKUMA, 1997).

Alguns estudos mostraram a obesidade como um fator negativamente associado com o ser fisicamente ativo, as pessoas obesas seriam menos ativas que as de peso normal. Entretanto, estudos mais recentes tem mostrado que parece não existir associação (DISHMAN & SALLIS apud OKUMA, 1997).

Já outras pesquisas, indicaram que idade também pode ser um componente do perfil do praticante. Os mais jovens (abaixo dos 30 anos), seriam praticantes mais prováveis que os mais velhos. No entanto as pesquisas pedem cautela com os resultados, pois as variações estão ocorrendo a todo momento, e

não podemos concluir que mudanças ocorrem por causa do envelhecimento, ou para explicar que os padrões variam com idade, ou estabelecer uma relação negativa entre o aumento da idade e a diminuição de praticantes.

Um outro fator determinante que vem sendo estudado são as diferenças de gênero, onde se considera qual a população que faz atividade física vigorosa (intensa), destacando uma média de 80% para a população masculina. Enquanto para níveis moderados de atividade física, as diferenças são menores para a população feminina. E ao desconsiderar o nível da atividade física, as diferenças desaparecem. Em relação a intensidade do esforço, observam-se amplas diferenças entre homens e mulheres no comportamento da atividade física (STEPHENS & CASPERSEN apud OKUMA, 1997).

MORGAN & O'CONNOR apud OKUMA (1997), ressaltam que deve ter cuidado com interpretação dos dados em função dos modelos estatísticos usados para caracterizar este perfil de praticante de atividade física.

Os principais motivos pessoais que parecem levar as pessoas a praticarem os programas são: benefícios para a saúde (sentir-se bem, controlar peso, melhorar aparência, melhorar aptidão física e reduzir stress). Embora estes fatores sejam importantes para levar as pessoas a praticarem, não parecem muito eficientes para mantê-las nos programas (OKUMA, 1997).

Os fatores também variam conforme o ciclo de vida em que o indivíduo se encontra, diferindo em algumas situações e em relação ao sexo do participante. Quanto ao motivo da escolha, as crianças, jovens, adultos e velhos, são atraídos pelo divertimento e prazer, pelos meios de comunicação em massa, pela tecnologia e modernidade, pelo aprendizado e melhora de habilidades, sucesso e conquista de

vitórias (competição), estar com amigos, saúde e aptidão física. Conhecimentos e atitudes positivas em relação á atividade física também são fatores importantes para se iniciar a prática de atividades físicas, mas não parecem muito eficientes para mantê-las nos programas (KING, BIDDLE apud OKUMA, 1997).

Porém, mais recentemente sugerem que o fator competição entre os jovens parece não ser mais o principal, mas a aquisição de força muscular, vigor, aparência, flexibilidade e controle de peso, ou seja, a redução de stress, a melhora da aptidão física e o controle de peso, são objetivos a serem atingidos de maior importância para as mulheres do que para os homens (BIDDLE apud OKUMA, 1997).

3.2 - Fatores Que Levam A Manutenção Da Prática Da Atividade Física

Um dos fatores que levam as pessoas a se manterem nos programas de atividade física, é o fator ambiental, pois se este não atender as necessidades do participante, trará reflexos em alguns fatores pessoais, que muitas vezes pode levar a desistência do programa de atividades físicas.

Vários autores relatam que, dentre os fatores ambientais incluem-se: proximidade do local da prática, tempo disponível para a prática, apoio de familiares, influência da relação grupal e a participação de familiares, além das características da atividade física em si. Estas referem-se a frequência da atividade física por

semana, a duração das sessões e a intensidade das atividades (POLLOCK, SHEPHARD, DUDA, BIDDLE, KING apud OKUMA, 1997).

Já para WANKEL apud OKUMA (1997), existem dois fatores que influenciam na manutenção do envolvimento em um programa de atividades físicas: 1) os relacionados as características do programa e 2) os relacionados ao ambiente social.

No primeiro, a influência é dos fatores psicológicos, tipo: prazer e divertimento advindos da prática da atividade física, percepção da competência em realizar as tarefas motoras (desafios), exigências físicas que atividade física impõe (intensidade da atividade). No segundo, incluem as características físicas do local, em que a atividade física acontece, o apoio do grupo e o suporte familiar.

Quanto ao prazer, divertimento e desafios são prevaletentes, pois são considerados, como a chave para adesão aos programas, juntamente com o ambiente social. Em outras palavras: o prazer e o bem-estar emocional devem estar presentes durante e após a atividade física, pois os sentimentos interagem com o fator percepção da competência, a qual resulta na satisfação das necessidades ou na percepção de sucesso ao desempenhar as habilidades em desafio ao ambiente. Também resultam do significado e benefícios, que a atividade tem para o praticante, obtido através da compatibilidade entre o objetivo pessoal e o proposto pelo programa (WANKEL apud OKUMA, 1997).

O prazer é um fenômeno estritamente individual e se relaciona com a prática aos programas, afetando a longo prazo, o sucesso da atividade física, ou seja, o prazer melhora o bem-estar psicológico, sendo este vinculado ao conceito de motivação. Para que a atividade física seja prazerosa, tem que haver um

significado pessoal para o praticante, relacionando a obtenção dos objetivos que a pessoa tem em relação ao programa e ao sucesso na sua realização. Este sucesso faz o indivíduo sentir-se competente e autodeterminado, resultando no prazer (OKUMA, 1997).

Quanto ao fator, que se relaciona ao ambiente físico e social, determinantes responsáveis pela manutenção do envolvimento em um programa, são considerados tão importantes, quanto o prazer, divertimento e interesse. Esses fatores alteram a atividade física pelo praticante, afetando tanto seu desempenho, quanto o prazer da atividade. Para correr num parque, ou ao longo de um lago, talvez seja ingrediente essencial para gerar experiências positivas com atividade física (BOUTCHER apud OKUMA, 1997).

Considerando a busca da interação social como uma das mais importantes razões para o envolvimento na atividade física, as pessoas podem realizá-la em diferentes contextos sociais: sozinhas, com amigos, com a família ou companheiros de trabalho. Embora grande parte da população prefira fazer atividade física em grupos ou com outra pessoa, muitas pessoas preferem fazê-la sozinha (WANKEL apud OKUMA, 1997).

Pesquisas indicam que o grupo social pode ser tão importante quanto a natureza da atividade, ou o lugar onde ela é realizada. Os indivíduos são atraídos pela atividade em grupo por razões como identificação, comprometimento, confiança, reforço social e estímulo competitivo (CARRON, BRAWLEY, WANKEL, WIDMEYER apud OKUMA, 1997).

Outro fator relacionado ao ambiente social, é o apoio familiar (particularmente do cônjuge) e de amigos, que podem fornecer suporte moral e

reforçamento de comportamentos desejáveis. Estes podem incentivar o participante a acomodar horários e outros impedimentos, auxiliando-o na sua adesão a atividade física (WANKEL apud OKUMA, 1997).

3.3 - Fatores Que Levam A Desistência Da Prática Da Atividade Física

Embora a desistência de um programa regular de atividade física pareça ser, simplesmente, o mecanismo oposto da participação, não é bem isso o que ocorre. Da mesma forma como há diferentes substâncias entre motivos de prática inicial e de manutenção, há também diferentes razões para desistir. É o que alguns autores explicam e que vamos detalhar em seguida (OKUMA, 1997).

Na desistência dos programas, novamente, múltiplos fatores são apresentados como causas. Estes provêm tanto dos determinantes ambientais, como dos pessoais. Podemos inferir que ambos tem interferência mútua, uma vez que alguns dos fatores ambientais são apontados mais como desculpas para justificar a interrupção do programa, do que como motivos reais para não participar. No entanto, há motivos reais relacionados aos programas, que levam a desmotivação do praticante (determinante pessoal) e sua conseqüente desistência (OKUMA, 1997).

Segundo vários autores, os fatores ambientais, tipo: a falta de tempo, a distância do local de prática e o pequeno apoio familiar, são citados como

importantes motivos de desistência (WANKEL, BIDDLE, KING, SHEPHARD apud OKUMA, 1997).

→ DISHMAN & SALLIS apud OKUMA (1997), caracteriza as razões mencionadas acima como de inconveniência, ou seja, principais razões atribuídas para a desistência dos programas de atividades físicas. Afirma que acessibilidade ao local da atividade física e conveniência de horário são requisitos necessários para tornar a atividade física mais praticada. Esta conveniência, está associada a liberdade de escolha da atividade e ao seu engajamento. As pessoas participam mais freqüentemente de atividades estruturadas e de fácil acesso.

Contudo, WANKEL apud OKUMA (1997), ressalta que as pessoas podem exercitar-se em casa, nos condomínios onde residem, algumas no próprio trabalho ou próximo a ele, mas mesmo assim, optam por não fazê-lo.

→ Analisando os fatores pessoais que levam a desistência da prática da atividade física, encontram-se os problemas médicos, referentes a doenças e lesões que surgem durante o programa e que se transformam em pretexto para que o indivíduo não mais retorne a ele (BIDDLE, KING apud OKUMA, 1997).

→ Algumas destas lesões podem estar relacionadas as características do programa como: sessões com alta intensidade de esforço, duração e/ou alta freqüência semanal, que são produtores de desconforto físico e desistência de participação (BIDDLE, KING apud OKUMA, 1997).

→ Para DISHMAN apud OKUMA (1997), as lesões resultantes de esforços físicos de alta intensidade (por exemplo, a corrida intensa), podem levar diretamente a desistência. Porém, essa atividade apresenta baixa incidência de lesões se realizada com durações máximas de até 45 minutos e/ou com freqüência

semanal de três a cinco vezes. O autor também afirma que há maior probabilidade de adesão entre aqueles que adotam programas de baixa a moderada intensidade, do que entre os que preferem programas de alta intensidade.

→ Outro fator pessoal refere-se ao baixo nível de habilidade motora e de aptidão física, apresentado pelo participante, sobretudo no início do programa. Isto tem mais importância a medida que o indivíduo vai se tornando mais velho e estes fatores vão se evidenciando. Também a obesidade no início do programa parece ser um fator para futuras desistências (DISHMAN apud OKUMA, 1997).

A perda de motivação e do interesse pela atividade física, seriam outros fatores que decorrem de características do programa tais como: atividades complexas, prescrições baseadas somente nos princípios fisiológicos e identificação de objetivos a serem atingidos pelos participantes. A falta de motivação, por sua vez, tem implicações nos aspectos psicológicos relacionados ao prazer, satisfação e bem-estar, advindos da participação no programa (DISHMAN, WANKEL, BIDLLE apud OKUMA, 1997).

→ WANKEL apud OKUMA (1997), considera outro fator para o qual deve-se estar atento num programa: a mudança dos objetivos com o tempo, isto é, aqueles que levam o indivíduo a iniciar o programa, podem não ser o mesmo que o mantém. Tanto as pessoas que praticam, como os que desistem, tem objetivos comuns aqueles relacionados a saúde (prevenir doenças, perder peso, melhorar aptidão física, diminuir tensão e ansiedade, dentre outros).

→ As pessoas são diferentes, portanto preferem diferentes formas de atividade e diferentes grupos sociais para sua prática. Cada um vivencia a atividade de uma maneira. Assim os programas deveriam ser mais flexíveis para adaptarem-

se aos interesses individuais. Da mesma forma, os profissionais que orientam deveriam se dispor a compreender as diferenças de interesse, necessidades e valores que certamente diferem dos seus (OKUMA, 1997).

Portanto, a atitude dos praticantes depende muito do professor. A relação professor-aluno (profissional-cliente), através de uma boa comunicação deve existir, pois, é considerada como um dos fatores decisivos na manutenção ou desistência das pessoas nos programas (WANKEL apud OKUMA, 1997).

3.4- Fatores Que Levam A Não Prática Da Atividade Física

Em relação aos fatores que levam a não prática da atividade física, pesquisas mostraram, que também neste caso, múltiplos fatores associam ao comportamento sedentário das pessoas.

WANKEL apud OKUMA (1997), demonstra que da mesma forma que o principal motivo alegado pelas pessoas para desistir de um programa é a falta de tempo, em relação a não prática é dada também aqui como o motivo prevalente. A falta de tempo pode ser simplesmente mais uma racionalização do que um reflexo da realidade. O autor sugere que se leve as pessoas a perceberem e a refletirem suas prioridades e como organizá-las, sobre os efeitos positivos advindos da prática da atividade física, sendo uma forma de alterar a desculpa do tempo como justificativa.

A falta de interesse, motivação ou estímulo é a segunda razão apontada pelo autor, sendo como obstáculos a participação em programas de atividade física. Pesquisa realizada no Canadá, relata razões como: “muita preguiça”, “falta de energia”, “necessidade de mais coragem”, “tentei mas não consegui”. Estas razões indicam a importância dos fatores ambientais e das características (WANKEK apud OKUMA, 1997).

Outro fator, é a história de atividades físicas passadas, ou seja, experiências motoras negativas, vividas na infância e adolescência, geradas de sentimento de incompetência, de impossibilidade de escolha da atividade, de tédio, de avaliação negativa dos pares, que levam ao sedentarismo. O autor sugere que as experiências negativas anteriores possam ser superadas com novas vivências de atividade física agradáveis, procurando manter uma certa cautela (WANKEK apud OKUMA, 1997).

Fatores como: condição física inadequada, saúde precária e obesidade, doenças cardiovasculares ou baixa tolerância metabólica, que são classificados como status biomédico, levam os indivíduos a não prática da atividade física (KING, DISHMAN apud OKUMA, 1997).

As atitudes negativas ou neutras frente a atividade física, a ausência de conhecimentos adequados e falta de confiança, por membros inativos de grupos minoritários e de baixo nível sócio-econômico, que são menos informados sobre os benefícios da atividade física para a saúde, bem como sobre sua prescrição, levam a não prática (DISHMAN, KING apud OKUMA, 1997).

Enfim, foram citados vários fatores, que levam a prática, à manutenção, à desistência e a não prática das pessoas nos programas de atividade física, desde

características do praticante, do programa, do meio ambiente e até mesmo em relação a competência do profissional de Educação Física, em lidar com as sutilezas do ser humano, respeitando suas expectativas, suas necessidades e o modo de ser de cada um.

É necessário conhecer as diferenças individuais, a fim de compreender e conduzir competentemente, aqueles que estão sob nossa orientação, de modo a motivá-los, para aumentar a população de praticantes, criando estratégias para não haver desistências dos programas de atividades físicas, numa tentativa de conscientizá-los a se tornarem praticantes permanentes.

De que forma podemos conseguir uma conscientização geral para toda a população, no sentido de que a atividade física é um remédio cientificamente comprovado? (GALLO Jr. et al., 1995).

É o que abordaremos no capítulo seguinte.

Capítulo 4 - Conscientização: Uma Necessidade Para Se Chegar A Velhice De Forma Saudável

Chegar na velhice é uma das mais difíceis tarefas da vida humana. A mãe natureza se rebela contra o despojamento de um homem que assume seu lugar no próprio processo do envelhecimento. Muitas pessoas nunca enfrentaram a crise do avançar da idade. Durante algum tempo lutam contra um fato inevitável, que é ver seu próprio corpo, por mais perfeito que seja, se modificando aos poucos.

O crescimento e a evolução humana, são muitas vezes, uma das mais belas oportunidades da vida, que acaba ficando perdida, pois as pessoas não compreendem que o processo de envelhecimento, oferece ao homem um grande desafio para o amadurecimento, para a personalização e para o progresso em nível humano.

Nós sabemos que passamos por diferentes etapas da vida: infância, adolescência, idade adulta, terceira idade e nos dias de hoje já se fala em quarta idade. Sabemos como é importante e difícil fazer corretamente a passagem (transição) entre estas fases. As transformações estão diante de nossos olhos a cada dia.

A conscientização sobre essas transições da vida não estão muito claras ainda, pois não se houve falar quase nada sobre isso, por que muitos não

desejam admitir que um dia vai ficar velho ou que a cada dia que passa o corpo vai envelhecendo.

Isso ocorre devido, a vivermos num país caracterizado por uma cultura jovem e todos sentem que devem permanecer jovens ou pelo menos dar a impressão de ser. E com isto o tempo passa, vamos envelhecendo gradualmente e não estamos preparados fisicamente e mentalmente para enfrentar a velhice num futuro.

Sabemos que durante a vida ativa do homem, ele luta na busca de meios de sobrevivência para ganhar o sustento de cada dia, e com isso não consegue desenvolver o hábito de praticar atividades físicas regularmente, que possa lhe trazer benefícios no seu cotidiano e prevenir alguns males da velhice.

E na realidade o que ocorre com as pessoas que estão envelhecendo, é que elas vão diminuindo suas atividades, vão se isolando, mudando seu estilo de vida, tornando-se cada vez mais sedentárias e com isso favorecendo ao aparecimento de doenças crônico-degenerativas (KATCH, MCARDLE, GARCIA, CARVALHO, NAHAS et al. apud FORTI, 1999).

Entretanto, nesta faixa etária, assim como em outras, pode-se adotar várias estratégias para eliminar a tendência de vida sedentária, como por exemplo, iniciarmos desde a infância vivências de atividades recreacionais e desportivas que pudessem ser mantidas durante a vida toda, proporcionando dessa forma uma velhice mais ativa e saudável (GIRARDES, MABILDE, NOTELOVITZ, MCARDLE, KATCH apud FORTI, 1999).

Apesar dos meios de comunicação realçarem o vigor físico, a plástica e a beleza como valores absolutos na conquista de espaços e privilégios, as

pessoas já estão começando a se conscientizar de que atividade física traz benefícios para a saúde. Essa idéia se faz presente principalmente entre as mulheres após 40 anos, com uma crescente procura de atividades físicas, principalmente com o objetivo de melhorar a sua qualidade de vida e de seus familiares (FORTI, 1999).

Segundo GHILLET, GENÉTY, GHEDY (1993, p.549) apud FORTI (1999).

"A atividade física é a possibilidade de reencontro do homem consigo mesmo, pois através dela ele exprime sua corporeidade e nesta, a expressão de sua relação com o ecossistema em que está inserido, refletindo-se em sua expressão corporal e em seu comportamento todas as facilitações, dificuldades, angústias, tensões e adaptações impostas pela vida de relação tanto na família, quanto no trabalho ou em outros segmentos da vida social".

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a realização deste trabalho monográfico, pude constatar a existência de um rico material, que se refere ao envelhecimento e suas características gerais, os benefícios da atividade física, como: recurso para lidarem com eventos da vida, possibilidade de convivência com seus pares, meio de autovalorização e atualização, recurso para melhorarem a saúde e a capacidade funcional, favorecendo a interação idoso-ambiente.

O prazer de chegar a velhice de forma saudável depende muito de nossas atitudes vivenciadas no presente e uma conscientização permanente. A atividade física tem o prazer de oferecer vivências com outras pessoas: conversar, falar de si, escutar e ser escutado, abraçar, tocar, confortar e ser confortado, cooperar, brincar, sentir-se acolhido e pertencer a sociedade.

É possível conviver da melhor forma e resgatar a imagem idoso, como um ser criativo e produtivo, capaz de muito cooperar no processo de desenvolvimento, participando de atividades físicas e iniciativas que favoreçam a troca de experiências e envolvimento com a vida.

Acredito também, que a atividade física praticada regularmente e bem orientada por profissionais qualificados, além de beneficiar saúde física e mental, faz o ser humano, não importa a idade que se tenha, reconhecer e lidar com seu próprio corpo e seu processo de envelhecer, realizar atividades cotidianas de forma mais fácil, ter mais autonomia física no seu dia-a-dia, interagir socialmente, ter um novo interesse pela vida e pelo que ela oferece.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BATCHELOR, M. A vida aos 40. Petrópolis, RJ, Editora Vozes, 1988.
- BEAUVOIR, S. A Velhice. Rio de Janeiro, RJ, Editora Nova Fronteira, 1990.
- DEECKEN, A. Saber Envelhecer. Petrópolis, RJ, Editora Vozes, 1997.
- FORTI, V. A. M. Influência do Treinamento Físico Aeróbio sobre as respostas cardiovasculares e respiratórias em mulheres na menopausa com e sem terapia de reposição hormonal. Tese (Doutorado) área de Concentração Atividade Física e Adaptação, Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas, 1999.
- GALLO-Jr, L.; MARIN-NETO, J. A.; MACIEL, B. C.; GOLFETTI, R.; MARTINS, L.E.B.; CATAL, A. M.; CHACON-MIKAHIL, M. P.T.; FORTI, V. A. M. Atividade física, " remédio " cientificamente comprovado ? A terceira idade, n.10, p.34-43, 1995.
- MOREIRA, W. W. Corporeidade e Terceira Idade: a marginalização do corpo idoso. Piracicaba, SP, Editora Papirus, 1994.
- NAHAS, M. V. Revista da APEF. Esporte e Qualidade de vida. v.12, n.2, pg. 61 a 65, SP, 1997.
- NASCIMENTO, J. R. Aprenda a curtir seus Anos Dourados: um manual que ensina a envelhecer sem envelhecer. Petrópolis, RJ, Editora Vozes, 1997.

NERI, A. L. O Desenvolvimento Integral do Homem. A Terceira Idade. SESC/São Paulo, ano VI, no.10, p.4-15, 1995.

OKUMA, S. S. O Significado da atividade física para o idoso: um estudo fenomenológico. Tese (Doutorado) área de concentração Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano, Faculdade de Educação Física da USP, São Paulo, 1997.

OTTO, E. Exercícios Físicos para a Terceira Idade. São Paulo, SP, Editora Manole Ltda, 1987.

PAZ, C. R. L. Educação Física e Recreação para a Terceira Idade. Porto Alegre, RS, Editora Sagra, 1990.

PEREIRA, I. L. L.; VIEIRA, C. M. A Terceira Idade: Guia para viver com saúde e sabedoria. Rio de Janeiro, RJ, Editora Nova Fronteira, 1996.

PHORTE, informe. Revista Informe Phorte. ano 01, n.2, p. 2 a 5, SP, 1999.

RODRIGUES, R. A. P.; DIOGO, M. J. D. Como cuidar dos idosos. Campinas, SP, Editora Papirus, 1996.

SALGADO, M. A. Envelhecimento, um desafio para a sociedade. Cadernos da Terceira Idade, SESC/São Paulo, no.1, p. 4-8, 1988.

SALGADO, M. A. Velhice, uma nova questão social. Cadernos da Terceira Idade, SESC/São Paulo, 2 ed., 1982.

WAGORN, Y.; THEBERGE, S. ; ORBAN, W.A. R. Manual de Ginástica e Bem Estar para a Terceira Idade: para uma velhice feliz e saudável. São Paulo, SP, Editora Marco Zero, 1991.