

# Atividades físicas no envelhecimento humano: uma leitura sensível criativa<sup>1</sup>

*Pâmela Nunes Amaral\**  
*Dalva Maria Pomatti\*\**  
*Vera Lucia Fortunato Fortes\*\*\**

## *Resumo*

Estudo do tipo exploratório-descritivo de abordagem qualitativa, foi realizado junto a nove integrantes de um grupo de terceira idade que participam assiduamente e realizam atividades físicas regulares entre seis meses e dezesseis anos no Centro Regional de Estudos e Atividades para Terceira Idade de Passo Fundo - RS. Objetivou conhecer os benefícios atribuídos pelos idosos na promoção de sua saúde à realização de atividades físicas regulares. Para a coleta de dados utilizaram-se dinâmicas de criatividade e sensibilidade em forma de oficinas, desenvolvidas no mês de setembro de 2006, baseadas no método criativo e sensível de Cabral (1998). Os resultados apontam três categorias: “benefícios da atividade física para o corpo e mente”, “gosto pela atividade física e interação grupal” e “promoção da saúde com a atividade física”. Os

idosos apreciam se manter ativos com a prática de atividade física como forma de preservar sua independência e são conscientes dos benefícios gerados para a promoção da saúde.

*Palavras-chave:* Envelhecimento. Saúde do idoso. Atividade física.

\* Acadêmica do curso de Enfermagem da UPF.

\*\* Professora Titular da disciplina de Saúde do Adulto I, da Universidade de Passo Fundo, mestra em Assistência de Enfermagem pela UFSC.

\*\*\* Professora Assistente II nas disciplinas de Saúde do Adulto I e II do curso de Enfermagem da UPF, mestra em Assistência de Enfermagem pela UFSC.

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido na disciplina de Iniciação Científica em Enfermagem do curso de Enfermagem da Universidade de Passo Fundo pela UPF.

*Recebido em jan. 2007 e avaliado em mar. 2007*

## Introdução

A tecnologia avançada e a facilidade de acesso aos bens de consumo acabam por trazer uma forte tendência à inatividade física. Somado a esse fato, o homem atual está imerso num mercado competitivo, esquecendo-se ao longo de sua vida de reservar um tempo para si próprio. Assim, elevam-se o seu nível de estresse e a vulnerabilidade aos agravos à saúde, que podem surgir a partir da fase adulta e estender-se até a velhice.

Hoje o envelhecimento populacional é um proeminente fenômeno mundial. No Brasil, nas últimas seis décadas aumentou nove vezes o número de pessoas com mais de sessenta anos: em 1940 estas eram 1,7 milhões e, em 2000, 14,5 milhões. As estimativas para 2020 apontam um contingente de aproximadamente 30,9 milhões de pessoas com mais de sessenta anos. Esse fato vem ocorrendo principalmente em virtude do aumento da expectativa de vida da população, determinado pela melhoria das condições de sobrevivência (BRAGA e LAUTERT, 2004; CAMARANO, KANSO e MELLO, 2004).

Na atualidade alguns verbetes são usados para designar a idade avançada, incluindo “velho”, “idoso”, “terceira idade”, “melhor idade”, “idade madura”. Essas marcas ou signos conferem certa identidade para as pessoas nessa fase, havendo, então, a construção social da velhice. O termo “velho” serviria para indicar doença, solidão, inatividade; “idoso” é utilizado em documentos jurídicos para efeitos de leis e direitos, e a denominação “terceira idade” é atribuída a saúde e bem-estar (BORINI e CINTRA, 2002).

Senescência e senilidade são dois conceitos que necessitam ser diferenciados:

o primeiro é caracterizado pelos efeitos biológicos ou anatomofisiológicos do envelhecimento, quando ocorre a perda da capacidade de reparação biológica; por sua vez, senilidade é um processo que se refere às alterações produzidas pelas afecções, incluindo debilidade ou deterioração da mente ou do corpo (DUNCAN, 1995; PAPALÉO NETTO e PONTE, 2002).

No fenômeno do envelhecer não se pode pensar somente em deixar de ser produtivo, em restringir-se às privações ou dependências. É preciso pensar também em plenitude, sabedoria e renascimento para uma nova etapa da existência. É aprender a conviver e aceitar algumas dificuldades que surgem nesse processo do envelhecimento e procurar compensá-las com o conhecimento adquirido nos anos vividos, até porque não é possível negar essa fase, que é progressiva e própria do ser humano.

Sendo a gerontologia o estudo do processo do envelhecimento, reúne muitas disciplinas e profissionais. Nessa dimensão interdisciplinar, um dos grandes desafios tem sido encontrar possibilidades de propiciar ao idoso uma vida mais saudável, oferecendo-lhe condições para enfrentar as dificuldades individuais e coletivas (BORINI e CINTRA, 2002). A longevidade com qualidade de vida parece estar também relacionada com a prática regular de atividade física durante a vida.

Poucas são as pessoas que praticam algum tipo de atividade física regular, apesar das campanhas. Por esse motivo, o risco populacional atribuído à inatividade é elevado e apresenta-se como um sério problema de saúde pública. Com o avançar da idade, aumenta a probabilidade de aparecimento de enfermidades, cuja

prevenção pode ser realizada pela prática regular de atividade física, que, além de retardar ou atenuar o envelhecimento, atua diretamente na promoção da saúde e na prevenção de alguns agravos, tais como distúrbios osteomusculares, doenças cardiovasculares, obesidade, entre outros.

A adesão à atividade física diminui com o passar da idade, a partir da adolescência e da idade adulta jovem, caracterizada por volta dos cinquenta anos. Esse declínio continua com proporções maiores de não-adesão em ambos os sexos aos oitenta anos. Há indicativos de que mulheres idosas alegam estereótipos para se tornar sedentárias, acreditando que é inapropriado ou perigoso serem fisicamente ativas, por causa do declínio físico e da percepção de estarem muito velhas (ANDREOTTI e OKUMA, 2003).

Os exercícios e atividades acarretam um aumento tanto da massa óssea quanto da muscular, favorecendo sobremaneira a mobilidade articular e sendo de grande importância para a manutenção de um idoso saudável, que pode dar a continuidade à realização das atividades do cotidiano.

Esses benefícios mostram que atividade física no sentido de prevenir doenças necessita ser um *continuum* na vida humana. Por isso, quanto mais precoce o início das atividades orientadas, maiores serão os benefícios. Considerando as vantagens que a realização regular de atividades físicas gera à saúde das pessoas, o objetivo deste estudo foi conhecer os benefícios atribuídos pelos idosos na promoção de sua saúde à realização de atividades físicas regulares. Para tanto, têm-se como apoio os seguintes pressupostos: os idosos entendem que a prática regular de atividade física traz benefícios a sua saúde; por ve-

zes, essa prática consiste numa atividade recreativa ou social; apesar das limitações individuais, os idosos sentem prazer na realização dessas atividades.

## Metodologia

Trata-se de uma pesquisa exploratório-descritiva, de abordagem qualitativa, desenvolvida junto a um grupo de terceira idade no centro de convivência de um município da região Nordeste do Rio Grande do Sul. Participaram do estudo nove idosas que realizavam atividades físicas regulares oferecidas por aquele centro há, no mínimo, seis meses. A coleta de dados ocorreu no mês de setembro de 2006 utilizando-se como técnica a dinâmica de criatividade e sensibilidade proposta pelo método de Cabral (1998). Desenvolveram-se quatro encontros na forma de oficinas num tempo aproximado de 45min após a realização dos exercícios físicos regulares dos participantes. Nos encontros foram desenvolvidas atividades de recorte e colagem, musicalidade, modelagem com argila e expressões corporais, sempre seguindo um roteiro preestabelecido conforme o objetivo de cada dia.

No primeiro encontro foi desenvolvida a proposta “Benefícios da atividade física”, na qual se utilizaram recorte e colagem. No segundo, o tema foi “Minhas intenções de estar nas aulas de atividade física”, pelo qual foram propostas a musicalidade e a expressão corporal. No terceiro encontro, a dinâmica norteou-se pela indagação “Por que gosto dessa atividade física?”, com a utilização de modelagem com argila. E no quarto e último encontro, o tema proposto foi “Antes/depois da atividade física”, consistindo na validação dos dados anteriores e no encerramento das oficinas,

utilizando-se brincadeiras com balões.

Cabral (1998) afirma que o método criativo e sensível diferencia-se dos padrões convencionais por conjugar técnicas consolidadas de coleta de dados com dinâmicas de criatividade e sensibilidade (recorte, colagem, modelagem, composição de histórias). Apropria-se dos mais diversificados instrumentos e procedimentos, acrescentando a esses dispositivos próprios as dinâmicas da criatividade e sensibilidade (produções artísticas, leitura e interpretação das produções gestuais e a emotividade inerente ao processo de criação, bem como no empenho da sensibilidade, da força geradora de dados para a pesquisa e, por fim, a organização dos dados para análise).

Os dados foram analisados por meio de categorização, que, segundo Gomes (2002), engloba elementos ou aspectos com características comuns ou que se inter-relacionam. As categorias servem para serem feitas classificações, ou seja, trabalhar com elas significa unir elementos, idéias ou expressões capazes de envolver tudo isso. Podem ser escolhidas antes mesmo de o trabalho de campo ser desenvolvido, na fase exploratória da pesquisa, ou após a coleta de dados. As categorias estabelecidas antes são conceitos mais gerais e abstratos, ao passo que as elaboradas, advindas da coleta de dados, são mais específicas e concretas.

O estudo atendeu às diretrizes da resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde e obteve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo, conforme o registro nº 141/2006.

## Resultados e discussão

Foram realizadas quatro oficinas, as quais aconteceram após as aulas de atividades físicas oferecidas pelo centro de convivência. Houve a participação de cinco a nove idosas nos respectivos encontros, todas com idades que variaram de sessenta a setenta anos. Essas idosas estão matriculadas no centro entre um período de seis meses a dezesseis anos e participam regularmente de alguma atividade física ali oferecida. A maioria frequenta ginástica especial duas vezes por semana, porém alguns realizam hidroginástica e dança chinesa uma vez na semana.

Após o desenvolvimento de temas específicos para cada oficina abstraíram-se significado para três categorias.

### Benefícios da atividade física para o corpo e a mente

Na produção cujo recurso foi recorte e colagem, as participantes apontaram as ilustrações que coincidiam com os benefícios da atividade física. Na sequência, compartilharam entre os pares o valor de participarem dessa atividade no grupo de convivência. Dentre os benefícios elencados pelos idosos destacaram-se com mais ênfase as vantagens geradas à estrutura física e à auto-imagem corporal.

No que se refere aos benefícios físicos, os idosos argumentaram:

Antes de entrar aqui eu era dura, rígida... (S1)

Trabalha a coluna vertebral, postura, circulação, tonifica as articulações... (S3)

É bom para as pernas e pés, dá sustento ao corpo e para caminhar. (S2)

Faz bem para as neuropatias que tenho... braços e pâncreas. (S1)

Deixa mais disposta para realizar higiene e alimentação... A gente vai onde quer. (S4)

É importante para os órgãos internos, os membros e a cabeça. (S5)

No estudo de Portella (2004) os idosos têm clareza dos benefícios da atividade física não só ao corpo, mas, de um modo geral, ao seu próprio viver. Percebe-se que o idoso em movimento torna-se mais sociável, ágil e saudável, com mais prazer pela vida, e tem uma visão positiva sobre si mesmo e o mundo ao seu redor. Conforme os autores, o sedentarismo pode acentuar as perdas na capacidade funcional, pois a aptidão física melhora com a realização de atividades físicas quando desenvolvida três a quatro vezes por semana (DALQUANO, NARDO JÚNIOR e CASTILHO, 2003).

Sendo o processo do envelhecimento gradativo, há necessidade de que o idoso se mantenha em movimento para que possa dar continuidade aos seus afazeres diários, participe da vida familiar e social, exercite sua cognição, evitando que o ócio consuma as possibilidades de uma longevidade mais saudável.

A prática de atividade física também despertou para valorização da auto-imagem, o gostar de si próprio, e para revelar o aspecto sensual, assim expresso:

Melhora a beleza e a vitalidade. (S3)

Mostra sensualidade, romantismo e beleza... (S4)

Mantém o espírito jovem... (S6)

Diferentemente do jovem, que busca a atividade física como culto ao corpo, o

idoso concebe-a mais como uma forma de tratamento ou prevenção de doenças. Porém, com a regularidade do movimento corporal e melhora do desempenho, acaba aflorando o encantamento consigo próprio, aumentando a auto-estima e despertando o aspecto sensual.

O desenvolvimento gradual de ginástica terapêutica chinesa entre um grupo de idosos voluntários mostrou que o exercício lento e gradual consistiu num meio de perceber as modificações do corpo, pois, mobilizando-se conscientemente, os idosos perceberam o bloqueio de tensões e as alterações do próprio envelhecimento. Assim, houve um contato maior consigo mesmos, havendo a revelação da vitalidade fisiológica e o resgate da memória mesmo que parcialmente (ALMEIDA, 2004).

A nossa imagem é um instrumento de comunicação e o envelhecimento bem-sucedido pode ser aquele que emprega formas de compensação diante do declínio relacionado à idade. Manter-se ativo possibilita aperfeiçoar o potencial empreendedor e construir uma bela imagem corporal do idoso (MALVEIRA e NASCIMENTO, 2002). Integrantes de um programa de exercícios físicos relatam que a realização de práticas corporais orientadas para a saúde desperta uma forma de prazer para o próprio corpo de homens e mulheres após a aposentadoria e tem uma amplitude e um caráter mais lúdico e existencial (ANDRIOTTI e OKUMA, 2003).

#### Gosto pela atividade física e interação grupal

Na oficina em que se utilizaram argila e movimento corporal, os tópicos

que provocaram a conversação entre as idosas foram os que diziam respeito às intenções e motivações de participar das práticas de atividades físicas, e o que mais ficou evidenciado foi a satisfação com a convivência grupal e a possibilidade de ruptura com o sedentarismo.

A atividade física promove o inter-relacionamento, estabelecendo-se vínculos afetivos entre os pares; o compromisso com as aulas, horários e o coleguismo são um incentivo para a participação efetiva dos idosos no seguimento da atividade, pois estes gostam de estar em contato com aqueles que partilham de idéias e opções em comum.

Eu morava no interior. Quando vim pra cidade, fui morar em apartamento. Pra mim foi muito difícil. Mas aí minha amiga me convidou e eu comecei a participar e continuo participando. Pra mim tá tudo ótimo. Eu sentia falta da liberdade... A ginástica é ótima para a vida toda. (S6)

Entrei no centro de convivência e ali comecei fazê amizade porque antes eu não tinha muita amizade, eu tinha colegas de trabalho... (S7)

Encontros de grupos de amigos abrem espaço para que os participantes criem relacionamentos secundários. Assim, os idosos aprendem a trocar idéias e a encontrar soluções para seus problemas sem se deterem nas enfermidades, nas alterações fisiológicas do envelhecimento e nos sentimentos de desesperança (POTTER e PERRY, 1999). Frequentar as aulas de atividade física tira o idoso de casa, promove sua inserção social e, o que é mais importante, leva-o a compartilhar de uma mesma dinâmica grupal com pessoas de idades proporcionais. É provável que a

motivação fosse menor para frequentar a academia, visto que o idoso se sentiria retraído com os mais jovens e se submeteria a taxas e mensalidades mais onerosas (ANDREOTTI e OKUMA, 2003).

Segundo Mendionda e Bulla (2002), os idosos que convivem com outros idosos apresentam posturas diferentes diante da velhice, ou seja, aqueles que têm uma participação social fora da convivência familiar realizam o planejamento do seu dia mais direcionado para os grupos, desenvolvendo mais segurança na tomada de decisões, agindo de acordo com seu estilo próprio e, assim, deixando aflorar sua auto-estima.

Também é inegável que a atividade física é um antídoto para o sedentarismo. Movimentar o corpo de acordo com as próprias capacidades desacomoda e rompe a rotina do idoso. A atividade física gera diversos benefícios à saúde humana e contribui para se ter uma melhor qualidade de vida, tornando possível usufruir mais ativamente as atividades sociais e de lazer, com uma melhor performance física. A atividade torna o indivíduo mais independente e diminui o declínio funcional do processo do envelhecimento.

Os depoimentos reforçam o decréscimo do sedentarismo entre os idosos com a prática regular da atividade física:

Porque é saúde é vida... Sempre fazia ginástica no segundo grau. (S8)

Trabalhava no escritório da empresa eu ficava sentada doze horas... Me aposentei e resolvi entrar na atividade física e me sinto numa liberdade. Aí eu saio, vou pros baile danço a tarde toda... (S9)

O sedentarismo e a incapacidade funcional são os maiores causadores de

problemas de saúde associados ao envelhecimento; estão relacionados como os maiores geradores de incapacidades e doenças crônicas, incluindo as seqüelas do acidente vascular encefálico, as fraturas, as doenças reumáticas e as doenças vasculares periféricas (NÓBBREGA apud CONTE e LOPES, 2005).

Benefícios incontáveis também se relacionam à melhora dos índices de HDL (bom colesterol), sendo o principal responsável pela redução do LDL (mau colesterol) e, conseqüentemente, impedindo a obstrução arterial por placas de ateroma.

#### A promoção da saúde com a atividade física

As práticas físicas podem ser realizadas como medidas preventivas para quase todos os idosos, com exceção daqueles que possuem condição patológica geral muito comprometida na sua mobilização e independência. É importante desenvolver medidas que possibilitem reduzir os declínios do envelhecimento, tanto prematuros, como patológicos, e retardar as situações que contribuem para a perda da capacidade de independência e autonomia do idoso. Os exercícios, se realizados dentro de uma programação, poderão ser desenvolvidos por meio de diferentes técnicas cinesioterápicas ou na forma de atividades físicas (YUASO e SGUIZZATTO, 2002).

A inserção do idoso em programas de atividade física torna-se um mediador de um envelhecimento mais salutar, além de propiciar um movimento em rede, conectando o idoso ao local e ao global, e de articulá-lo com outros parceiros (PORTELLA, 2004).

Na oficina de encerramento foram utilizadas a expressão corporal e uma atividade lúdica com balões e, na seqüência, estabeleceu-se uma discussão sobre os ganhos percebidos exclusivamente em termos de promoção da saúde desses idosos. Transcrevem-se as falas que dizem respeito ao que efetivamente mudou após o ingresso na atividade física regular.

Saio da ginástica leve. Se fico um dia sem fazer sinto necessidade... Eu fico com mais energia. (S8)

Se falha uns dias, tu nota uma grande diferença, até porque a tendência é atrofia. (S4)

Eu, quando comecei essa ginástica especial, não conseguia me acocar, tava dura... (S2)

Pra mim movimentá as pernas era difícil e sentá no chão e levantá as pernas era o maior sacrifício e agora eu já tenho bastante elasticidade. (S9)

Tinha um pouco de dificuldade de movimentá as pernas. Agora eu tenho um pouco mais de flexibilidade. (S10)

Não tinha muita dificuldade, sempre trabalhei como dona de casa, sempre caminhando, me agitando. A ginástica ajuda muitos outros tipos de movimentos que a gente não fazia. (S3)

Essa ginástica especial que eu faço é por recomendação médica... (S2)

Com a regularidade da atividade física há um aumento da massa magra, gerando ganhos corporais, como diminuir o risco de quedas, elevar o metabolismo basal, reduzir a gordura, auxiliar na postura, no equilíbrio corporal, na amplitude de movimentos e na agilidade e rapidez das atividades da vida diária. Idosos sedentários têm flexibilidade e movimentos

diminuídos, o que aumenta a dificuldade de dominar sua autonomia diária (CRUZ, MELLO e FLORES, 2002).

Atualmente vem ocorrendo uma ruptura da idéia de que o idoso é tomado de fragilidade, e o incentivo à prática de atividades físicas torna-se um dos fatores de controle ou enfrentamento das doenças, promovendo nas pessoas melhores condições de velhice. Os profissionais de saúde em geral necessitariam incentivar os encaminhamentos aos educadores físicos em todas as idades e principalmente para os idosos, junto aos quais as estratégias são mais direcionadas e voltadas às possibilidades individuais.

### Considerações finais

Atualmente, observam-se duas evidências do mundo moderno: o envelhecimento populacional e o incentivo frenético às atividades físicas. Independentemente da faixa etária em que ocorra a sua inclusão e da frequência semanal, essas sempre trarão algum tipo de benefício. É consenso que os exercícios físicos geram saúde corporal e mental, sendo um processo que deveria ocorrer ao longo da vida e adequado a cada etapa existencial. Porém, também é fato que as pessoas em geral não têm disponibilidade para realizá-las, mesmo estando conscientes dos seus benefícios.

Por isso, com o advento dos grupos de terceira idade e a implantação de programas de atividade física específicos, essa prática vem se difundindo amplamente, oferecendo uma oportunidade para a população madura iniciar ou dar continuidade à vida ativa. Observa-se que a maioria

dos participantes dos grupos aprecia essa possibilidade, inclusive aderindo a um biótipo que lhes confere um *status* de idoso em liberdade e movimento, utilizando um estilo próprio de vestimenta esportiva, que lhes propicia bem-estar e liberdade.

No estudo realizado observou-se a motivação das idosas em serem integrantes de um programa regular de atividades físicas e dos efeitos gerados, corroborando com dados da literatura, incluindo entretenimento, interação social e os benefícios à saúde, abrangendo a dinâmica e flexibilidade, o autocuidado e a auto-estima.

O método criativo e sensível possibilita o uso da ludicidade para a coleta de dados, sendo adequado ao tema proposto. Propicia desenvolver as atividades usando a criatividade e oportuniza ao pesquisador interagir com os participantes, estabelecendo um vínculo e tornando possível abstrair os conteúdos de uma forma espontânea.

A realização das oficinas utilizando a expressão corporal e a arte mostrou-se agradável para os idosos, pois, ao mergulharem nas dinâmicas de criatividade e sensibilidade, conseguiram exteriorizar e compartilhar, por meio da criação produzida e das falas, os benefícios à sua saúde que almejam com a prática de atividades físicas.

A atividade física foi um coadjuvante na promoção da saúde dessas idosas, pois todas concordaram que sentiram mais disposição e melhoraram seu desempenho nos afazeres diários, desenvolvendo uma melhor independência e autonomia. Assim, confirma-se o efeito terapêutico da atividade física tanto no âmbito orgânico quanto no mental e, sobretudo, para manutenção da qualidade de vida das pessoas que a praticam.

## Abstract

### Physical activities in human aging: a sensitive creative reading

It is a study of exploratory-descriptive type with qualitative approach realized with nine integrants from the third age group, which frequently participate and realize regular physical activities between six months and years in the Regional Center of Studies for the Third Age of Passo Fundo. Objectified to Know the benefits attributed to elders in promotion of their health by means of realization of regular physical activities. To collect the data, dynamics of sensitivity and creativity were utilized in the form of workshops developed in the month of September of 2006, based on creative and sensitive method of Cabral (1998). The results pointed three categories: "benefits of physical activity form the mind and body"; "the taste for physical activity and group interaction" and promotion of health with physical activity, as a way of preserving their independence and are conscientious of the benefits generated for the promotion of health.

**Key words:** Aging. Elder's health. Physical activity.

## Referências

- ALMEIDA, S. T. Modificações da percepção corporal e do processo de envelhecimento no indivíduo idoso pertencente ao grupo Reviver. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 1, n. 1, p. 86-98, jan./jun. 2004.
- ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. *Revista da Universidade de São Paulo*, 2003.
- BORINI, M. L. O.; CINTRA, F. A. Representações sociais da participação em atividades de lazer em grupos de terceira idade. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 55, n. 5, p. 568-574, set./out. 2002.
- BRAGA, C.; LAUTERT, L. Caracterização sociodemográfica dos idosos de uma comunidade de porto Alegre, Brasil. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 25, n. 1, p. 44-55, abr. 2004.
- CAMARANO, A. A.; KANSO, S.; MELLO, J. L. Como vive o idoso brasileiro? In: CAMARANO, A. A. (Org.). *Os novos idosos brasileiros muito além dos 60?* Rio de Janeiro: Ipea, 2004. p. 25-73.
- CABRAL, I. E. O método criativo e sensível. In: GAUTHIER, J. H. M. et al. *Pesquisa em enfermagem: novas metodologias aplicadas*. Rio de Janeiro: Afiliada, 1998. p. 177-203.
- CONTE, E. M. T.; LOPES A. S. Qualidade de vida e atividade física em mulheres idosas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 2, n. 1, p. 61-75, jan./jun. 2005.
- CRUZ, A. A. M. da.; MELLO, M. R.; FLORES, G. A. L. A atividade física e a qualidade de vida. In: TERRA, N. L.; DORNELLES, B. (Org.). *Envelhecimento bem-sucedido*. Porto Alegre: Edipucrs, 2002. p. 389-394.
- DALQUANO, C. H.; NARDO JÚNIOR, N.; CASTILHO, M. M. Efeito do treinamento físico sobre o processo de envelhecimento e o nível de aptidão física de bombeiros. *Revista da Educação Física*, p. 47-52, 2003.
- DUNCAN, H. A. *Dicionário Andrei para enfermeiros e outros profissionais da saúde*. 2. ed. São Paulo: Organização Andrei, 1995.
- GOMES, R. Análise de dados em pesquisa qualitativa. In: MINAYO, M. C. S. et al. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis: Vozes, 2002. p. 67-74.

MALVEIRA, M. A. B.; NASCIMENTO, N. M. R. Imagem corporal. In: TERRA L. N. (Org.). *Envelhecimento bem-sucedido*. 61. ed. Porto Alegre: Edipucrs, 2002. p 325-330.

PAPALÉO NETTO, M.; PONTE, J. R. da. Envelhecimento: desafio na transição do século. In: PAPALÉO NETTO, Matheus. *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu, 2002. p. 3-12.

PORTELLA, M. R. *Envelhecimento e saúde: manual de orientação para a promoção do conforto*. Passo Fundo: UPF, 2002.

POTTER, P. A.; PERRY, A. G. *Fundamentos de enfermagem: conceitos, progressos e prática*. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1999.

YUASO, D. R.; SGUIZZATTO, G. T. Fisioterapia em pacientes idosos. In: PAPALÉO NETTO, M. *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu, 2002.

#### Endereço

Vera Lúcia Fortunatto Fortes  
Rua Uruguai 1140/401  
CEP 99010 111  
Passo Fundo - RS  
E-mail: veralucia@upf.br