

POPULAÇÃO IDOSA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A BOA QUALIDADE DE VIDA EM UMA REGIÃO DO SUL DE MINAS GERAIS – BRASIL

SANTOS, Daniel Nascimento¹
REIS, Alexandre Maia²
SILVA, Giuliano Roberto da³

¹Acadêmico da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC – Campo Belo – MG – Brasil

²Professor Orientador Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC – Campo Belo – MG – Brasil

³Professor Orientador Faculdade Presbiteriana Gammon – FAGAMMON – Lavras – MG - Brasil, Universidade José do Rosário Vellano – UNIFENAS – Alfenas – MG - Brasil, Universidade Vale do Rio Verde – UNINCOR – Três Corações – MG - Brasil, Secretaria Regional de Ensino – SRE – Varginha - MG - Brasil.

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo avaliar a qualidade de realização de atividade física relacionado à sua qualidade de vida, em uma cidade do sul de Minas Gerais – Brasil. Este trabalho foi realizado através de uma pesquisa quantitativa, onde foram entrevistadas 50 pessoas com idade acima 60 anos. Os dados coletados foram compilados através da utilização do programa Microsoft Office Excel 2010, os quais foram gerados os gráficos. Resultados percebeu-se que existe uma preocupação por parte dos entrevistados em relação a sua qualidade de vida e saúde, pois sempre que possível procuram estar ativos fisicamente, porém, percebe-se que a grande maioria deles praticam atividade física sem a orientação médica e de um professor de educação física. Conclui-se que os profissionais ligados a área da saúde e autoridades do setor público devem estar mais atentos para promoverem projetos para os idosos e, acima de tudo, estarem atentos para que não ocorra algum “sinistro” mediante a falta de um auxílio profissional para esta faixa etária.

PALAVRAS - CHAVE: Idoso. Atividade física. Qualidade de vida.

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the quality of physical activities related to quality of life in a town in southern Minas Gerais - Brazil. This study was carried out through a quantitative survey, where 50 people aged over 60 years were interviewed. Data were compiled using Microsoft Office Excel 2010, which graphs were generated. Results it was observed that there is a concern among respondents regarding their quality of life and health because wherever possible seek to be physically active, however, one realizes that the vast majority of them engage in physical activity without medical guidance and a physical education teacher. We conclude that the professionals linked to health authorities and the public sector should be more attentive to promote projects for the elderly and, above all, be careful that does not happen any "claim" by the lack of aid professional for this age group.

KEYWORDS: Elderly. Physical activity. Quality of life.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida está cada vez mais presente neste tipo de população. O adulto com mais de 60 anos se preocupa com o seu próprio bem estar, e, busca sempre a prática de atividade física. Pensando neste envelhecimento saudável, fizemos um estudo sobre a melhora da aptidão física relacionado à caminhada em pessoas idosas, mostrando a sua importância e benefícios para uma vida saudável, tornando-a mais prazerosa e aumentando gradativamente sua expectativa.

A terceira idade é um termo que se tornou clássico para designar pessoas com 65 anos de idade. Com o passar do tempo, essa idade baixou para 60 anos e mais tarde, em 1996, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reuniu-se no IV Congresso Internacional de Atividade Física para Idosos, juntamente com o Grupo Europeu para Investigação da Atividade Física para Idoso (EGREPA) e apresentou a Carta Aberta para Política de Saúde e Qualidade de Vida de Idosos, considerando 50 anos a idade de referência (Matsudo, 2000, p. 134).

Analisamos idosos, através de um questionário em uma pesquisa de campo, em uma cidade do Sul de Minas Gerais – Brasil através de uma coleta de dados dos mesmos: se praticam ou não atividade física; se têm algum problema cardiorrespiratório, dentre outras perguntas. Através destes, foram feitas análises comparativas dos efeitos da atividade física, para aqueles que praticavam caminhadas, pelo menos duas vezes por semana constantemente e aqueles que levam uma vida sedentária.

Desta forma, o desenvolvimento do tema abordado neste trabalho, procurou aconselhar àqueles que praticavam caminhadas regulares, que continuassem a sua rotina nesta atividade e mostrar a eles os benefícios que esta atividade constante poderá trazer em suas vidas futuras, também prevenindo os que levam uma vida sedentária, levando-os a praticar alguma atividade física que lhes proporcione uma melhor qualidade de vida, bem como ajudá-los a prevenir doenças de modo a melhorar sua capacidade funcional, física e motora.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Determinar os fatores que envolvem o envelhecimento bem como analisar aspectos que estão relacionados à melhora da qualidade de vida com a prática de atividade física.

Objetivos Específicos

- Determinar o perfil do indivíduo idoso;
- Verificar a relação entre a atividade física e a capacidade funcional do idoso;

- Definir os cuidados a serem considerados ao iniciar a prática de atividade física para o idoso.

METODOLOGIA

Local de estudo

Este trabalho foi realizado com pessoas acima de 60 anos e teve como local de estudo pessoas que freqüentavam a Avenida São João, na Cidade de Campo Belo/MG, onde concentra um grande numero de pessoas que praticam atividade física nesta faixa etária.

Tipo de Pesquisa

Caracteriza-se em uma abordagem quantitativa do tipo pesquisa-ação, intencionada à transformação participativa em que sujeitos e pesquisadores interagem na produção de novos conhecimentos. Toda abordagem foi anotada e esclarecida através de dados de um questionário com cerca de 10 perguntas, no qual foram respondidos por 50 pessoas (ambos os sexos) que faziam atividades físicas sob a forma de entrevistas.

Coletas e Análise de Dados

Os entrevistados que eram idosos responderam a um questionário estruturado com o objetivo de avaliar a qualidade e os cuidados tomados durante sua prática física para promoção da saúde.

Seleção de entrevistados

Foram selecionadas pessoas localizadas na cidade de Campo Belo – MG, sendo escolhidas pessoas aleatoriamente levando em consideração apenas indivíduos na faixa etária acima de 60 anos.

REFERENCIAL TEÓRICO

Classificação do idoso no Brasil

A classificação de um indivíduo como idoso não deve limitar-se apenas à idade cronológica, embora a mesma tenha sido adotada de forma massiva e quase como exclusiva nas discussões sobre o envelhecimento.

O envelhecimento é um processo, do ponto de vista fisiológico, não ocorre necessariamente em paralelo ao avanço da idade cronológica, apresenta considerável variação individual; este processo surge acompanhado por uma série de modificações nos diferentes sistemas do organismo, seja a nível antropométrico, muscular, cardiovascular, pulmonar, neural ou de outras funções orgânicas que sofrem efeitos deletérios, além do declínio das capacidades funcionais e modificadas no funcionamento fisiológico (FARO, 1996, p.22).

No Brasil, para fins de levantamento demográficos, considera-se idoso corte definido pela OMS (Organização Mundial de Saúde), para os países subdesenvolvidos, isto é, a partir de 60 anos. No Brasil, a população de idosos era de 15 milhões em 2002 e estima-se que em 2020 o número de pessoas acima de 60 anos de idade na população brasileira terá crescido 16 vezes em relação a 1950.

A questão da socialização

A atual sociedade brasileira é evada de tabus e preconceitos que dificultam a participação dos “indivíduos envelhecidos”, de forma integral, nas atividades sociais, profissionais, físicas e de lazer. Verderi (2004: pag. 44), afirma que com a prática da caminhada busca-se uma maior participação dos idosos que muitas vezes acabam se deparando com algumas dificuldades diárias em realizar atividades de seu cotidiano, com isso a prática da caminhada pode ajudar na socialização do idoso para que o mesmo não venha se tornar dependente total de seus familiares.

A questão dos direitos humanos dos idosos

Encontramos na Constituição Federal em setembro de 1991, alguns Artigos que a população brasileira não leva em consideração, alguns deles são:

- No Artigo 229, “Os pais têm o dever de assistir, criar e educar os filhos menores, e os filhos maiores têm o dever de ajudar e amparar os pais na velhice, carência ou enfermidade”;
- No Artigo 267 – “O poder Público incrementará a prática desportiva às criança, aos idosos e aos portadores de deficiência”;
- No Artigo 277- “Cabe ao poder público, bem como à família, assegurar à criança, ao adolescente, ao idoso e aos portadores de deficiências, com absoluta prioridade, o direito à vida, à vida, à saúde, à educação, à lazer, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, além de colocá-los a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e agressão”;

- No Artigo 278 – III – “Garantia às pessoas idosas de condições de vida apropriadas, frequência e participação em todos os equipamentos, serviços e programas culturais, educacionais, esportivos, recreativos e de lazer, defendendo sua dignidade e visando a uma integração à sociedade”.

Qualidade de vida para indivíduos idosos

A uma grande preocupação em garantir aos idosos não só uma sobrevida maior, mas também uma boa qualidade de vida (PACHOAL, 2000). O conceito de qualidade de vida está relacionado à auto-estima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive (QUEROZ, 2003). O conceito de qualidade de vida é um conceito subjetivo dependente do nível sociocultural, da faixa etária e das aspirações pessoais do indivíduo. Com a prática da caminhada busca-se entender o fatores que norteiam a prática desta atividade física relacionada a melhora na qualidade de vida (GUEDEA et al., 2006).

Capacidade funcional

A capacidade funcional é um conceito amplo que abrange habilidade em executar tarefas físicas, preservação das atividades mentais e uma situação adequada de integração social. Apesar deste conceito amplo, na prática tem-se trabalhado com o conceito de capacidade/incapacidade.

Com uma avaliação funcional bem detalhada pode-se objetivar as alterações da performance do idoso e com isso traçar metas para melhorar sua qualidade de vida diária (SANTOS 2001).

Atividade física e o idoso

Atividade física praticada regularmente é recomendada para manter e/ou melhorar a densidade mineral óssea. O exercício físico regular exerce efeito positivo na preservação da massa óssea, esta atividade física regular é uma excelente maneira de prevenir fraturas. Atividade física regular melhora a força, a massa muscular e a flexibilidade articular. O treino da melhor idade (a capacidade de adaptação fisiológica ao exercício) não difere da de indivíduos mais jovens (CARVALHO et al., 1996).

Atividade regular é um excelente instrumento de saúde em qualquer faixa etária, em especial no idoso, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas, tais como: Melhora do perfil lipídico; Aumento do $\dot{V}O_2$ máx; Melhora da função pulmonar; Maiores benefícios circulatórios periféricos; Melhor controle da pressão arterial de repouso; Aumento da massa muscular; Melhor controle da glicemia; Redução do peso corporal; Melhora do equilíbrio e da marcha; Menor dependência para realização de atividades diárias; Melhora da auto-estima e da autoconfiança; Significativa melhora da qualidade de vida (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2009).

O exercício físico regular na melhor idade - particularmente os exercícios nos quais se sustenta o próprio peso e exercícios de força - promove maior fixação de cálcio nos ossos, auxiliando na prevenção e no tratamento da osteoporose. Aumenta ainda a força e a endurance musculares, o equilíbrio e a flexibilidade, com a conseqüente diminuição da incidência de quedas, fraturas e suas complicações (FLETCHER et al, 2010).

Cuidados a serem observados antes de se iniciar uma prática de uma atividade física

De acordo com DUARTE (1999) qualquer pessoa, para praticar atividade física, deve obrigatoriamente respeitar algumas regras. Isto é ainda mais verdadeiro em relação às pessoas mais idosas, cujo corpo precisa ser tratado ainda com mais respeito e consideração, devido às próprias características do processo do envelhecimento. São, portanto, considerados indispensáveis:

- Consultar o médico para avaliação clínica;
- Consultar um professor de educação física;
- Realizar um aquecimento prévio;
- Conhecer o seu próprio limite.

RESULTADOS

No estudo prático foi questionado se o entrevistado era fumante ou não, sendo que um dos fatores que prejudicam a saúde é o uso de tabaco. Dos entrevistados, 66 % responderam que são ex - fumantes, 23% não fumantes e 11% são fumantes. Mediante aos resultados foi possível identificar um grande índice de ex - fumantes o que possivelmente pode estar associado à crescente preocupação das pessoas com a saúde (Gráfico 1).

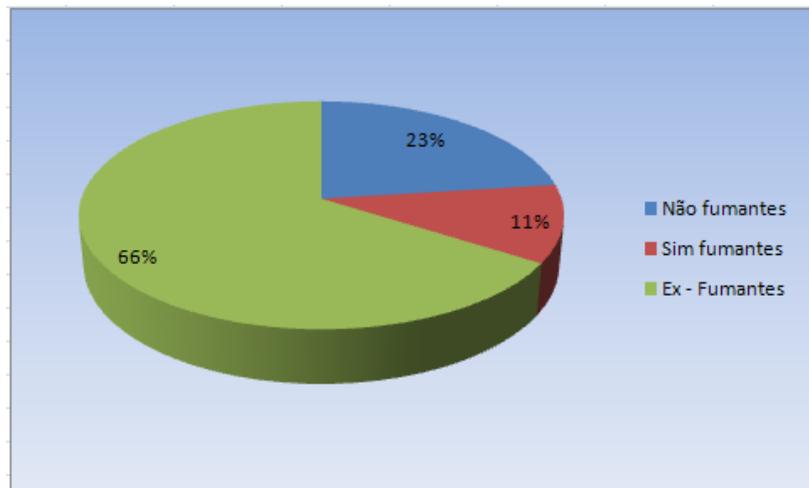


Gráfico 1 - Uso de tabaco pelos entrevistados

Quando foi questionado se os entrevistados tinham preocupação com a saúde relacionada à prática regular de algum tipo de atividade física, obteve-se um resultado bom, cerca de 39% responderam que praticam com regularidade atividade física, 31% já praticaram e 30% disseram que nunca fizeram qualquer tipo de atividade física (Gráfico 2). Este resultado mostra que ainda falta uma boa parcela dessa população que não praticam atividade física com regularidade. As alegações dos entrevistados para não praticarem exercícios físicos foram à falta de motivação individual, familiar, ou até mesmo dos setores públicos, onde citaram a falta de disponibilidade de algum tipo de projeto mais voltado para a melhor idade, porém de maneira orientada.

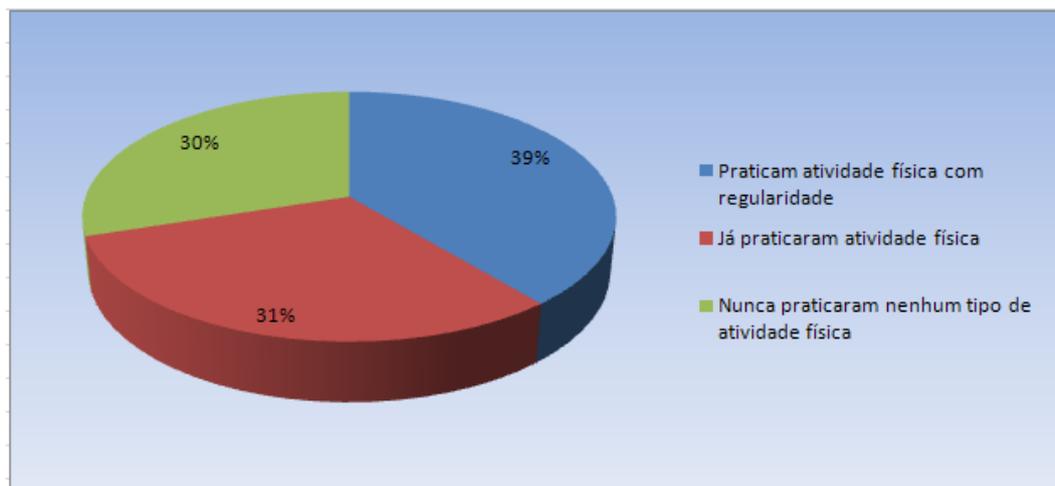


Gráfico 2 - Preocupação com a saúde relacionada à prática de atividade física

Abaixo (Gráfico 3) demonstra o questionamento sobre qual tipo de atividade física que era mais procurada para a manutenção das boas qualidades físicas voltadas a manutenção da saúde, cerca de 47 % responderam caminhada, 23 % natação e 30 % outros tipos de atividades físicas. Ressaltando a preocupação dos idosos em relação à prática de exercícios físicos.

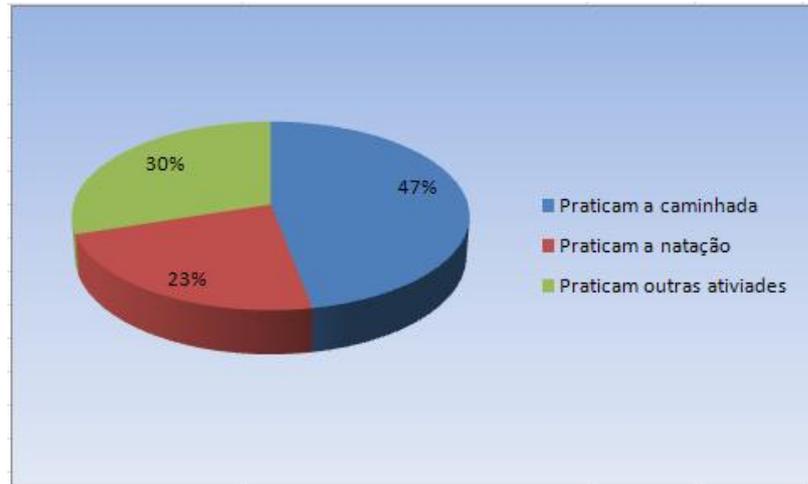


Gráfico 3 - Tipos de atividades praticadas para a manutenção da saúde

Todavia, abaixo, ilustrado (Gráfico 4), é possível notar a periodicidade e/ou frequência da prática física da população idosa entrevistada, onde obteve-se o seguinte resultado: 12% todos os dias, 48% duas a três vezes por semana e 40% raramente, o que corrobora o resultado do Gráfico 2 onde ressalta a falta de incentivo para a prática regular de atividade física nesta região estudada.

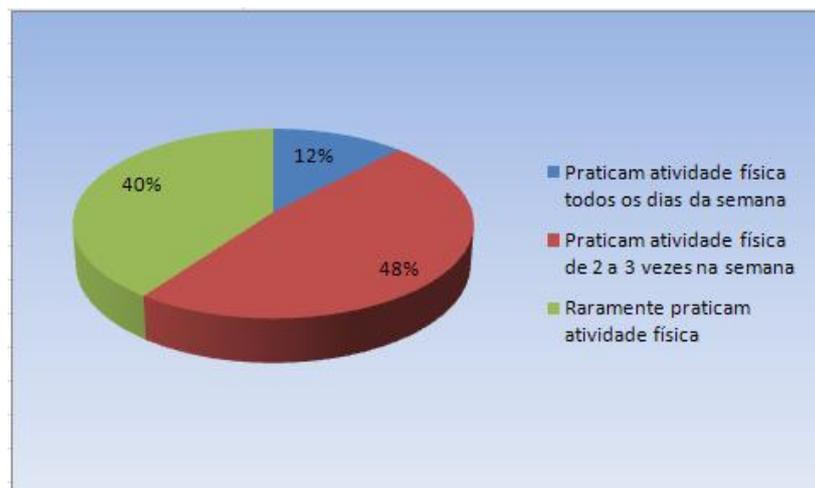


Gráfico 4 - Regularidade de prática física durante a semana

Confirmando a suspeita investigativa apontada acima (Gráfico 2), foi perguntado se o idoso tem interesse de participar de algum programa de atividade física orientada, e o resultado apresentado foi: 54% responderam sim, 38% no momento não, mas tenho interesse no futuro e apenas 8% responderam que não têm interesse em participar de projetos voltados para a prática de exercícios físicos para idosos. Situação essa mostrando que o idoso está à procura de novas oportunidades para fazer atividade física orientada.

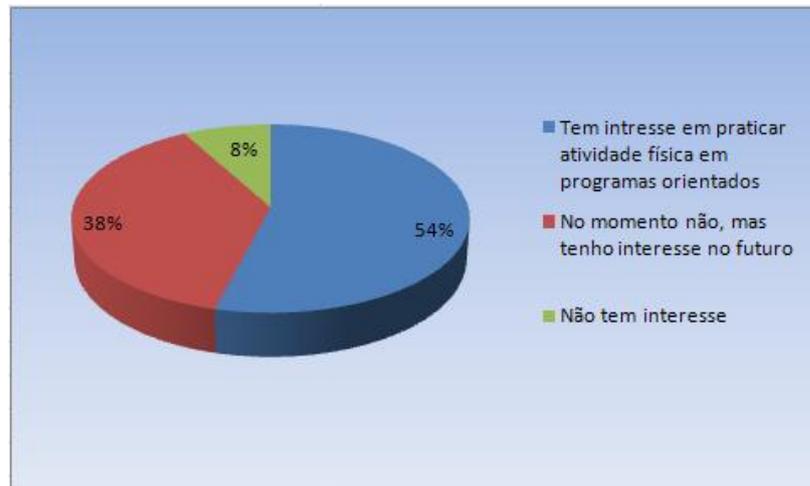


Gráfico 5 - Participação em programas voltados para a prática de atividades físicas orientada

Colocando em questão o dia a dia do idoso foi perguntado se o mesmo se sente cansado quando precisa realizar atividade que exige maior esforço. Neste quesito foi obtido o resultado: 18% não, 49% um pouco e 33% sim. Estes dados obtidos podem comprovar que a situação hipocinética de todo sedentário acarreta falta de motivação, entusiasmo, comprometendo sua qualidade de vida e sua saúde geral (Gráfico 6).

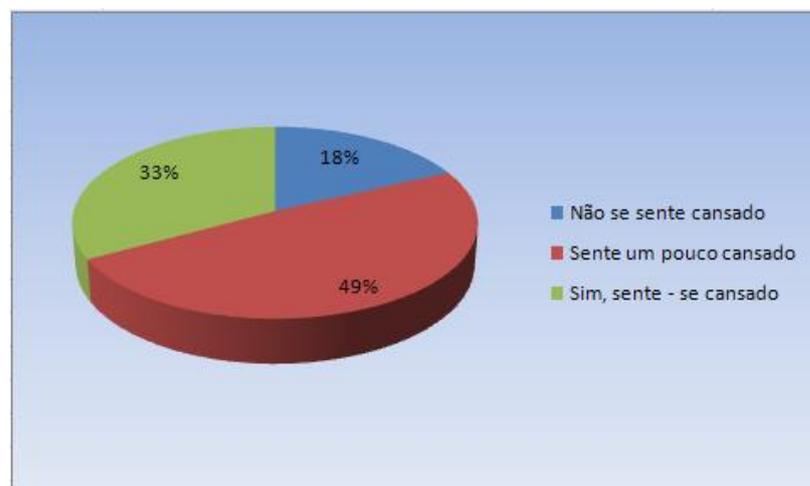


Gráfico 6 - Situação de hipocinesia (Sedentarismo)

Também procuramos esclarecer sobre o deslocamento cotidiano do idoso, questionando se ao fazer compras e o local próximo de sua residência, de qual maneira o mesmo se desloca, 37% responderam que sempre se deslocam a pé, 42% alternam seu deslocamento a pé ou com veículos e 21% sempre se deslocam com veículos. Estes dados (Gráfico 7) demonstram que a maioria ainda se sentem dependentes de veículos para seu deslocamento, comprometendo de alguma maneira sua saúde, pela falta de movimento físico.

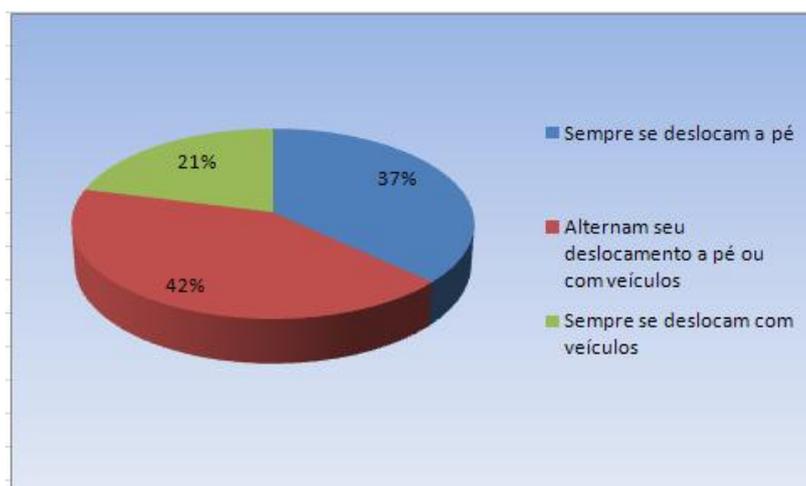


Gráfico 7 - Hábitos cotidianos de deslocamentos

Quando entramos no quesito do alcoolismo juntamente a prática de atividades físicas, obtivemos o seguinte resultado: 77% disseram nunca ingerir bebidas alcoólicas durante o exercício físico, 23% ingerem com pouca frequência (Gráfico 8). A alegação destes que bebem com pouca frequência e fazem atividade física logo após é porque às vezes sentem-se sozinhos ou desmotivados e vem no álcool uma maneira de se motivarem para a prática física.

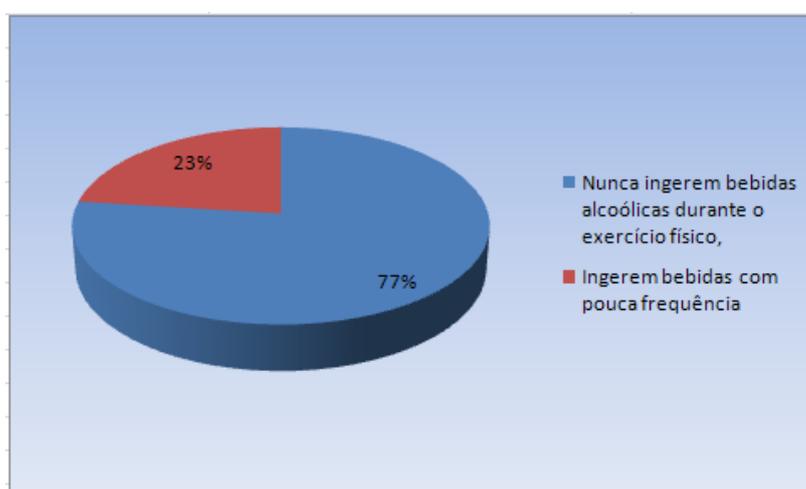


Gráfico 8 - Uso de bebida alcoólica durante o exercício físico

Quando perguntamos o entrevistado se este procura um médico antes de iniciarem a prática física as respostas foram às seguintes: 12% nunca foram ao médico antes da prática, 68% foram ao médico para exames antes da prática e 30% responderam que só procuraram o médico quando tinham algum desconforto durante o exercício físico. Abaixo (Gráfico 9) é possível notar de maneira bem clara que a grande maioria nunca procuram o profissional da medicina de maneira antecipada para exames antes da prática física, situação essa que poderá provocar grandes prejuízos a saúde dessas pessoas que normalmente já tem algum comprometimento físico em decorrência da idade. Talvez, seja o momento de um melhor esclarecimento de maneira mais abrangente para esta faixa etária.

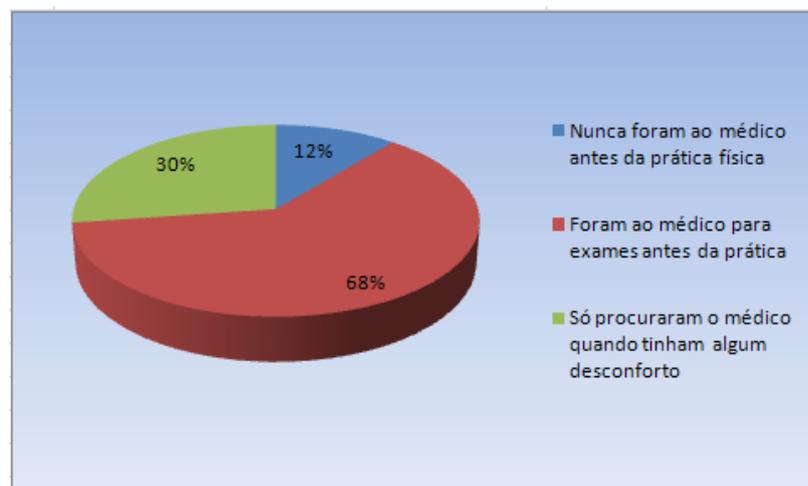


Gráfico 9 - Falta de orientação medica para a prática física

Outro dado abordado (Gráfico 10) demonstra se após terem começado a prática de atividade física, se estes idosos sentiram algum resultado em sua saúde para uma boa qualidade de vida. Os resultados foram: 79% disseram que melhorou muito sua qualidade de vida, 10% notaram pouca diferença e 11% tiveram dificuldade para responder. Essas respostas podem comprovar que a prática regular de atividade física melhora e muito a qualidade de vida de seus praticantes, prevenindo vários tipos de doenças relacionadas ao sedentarismo.

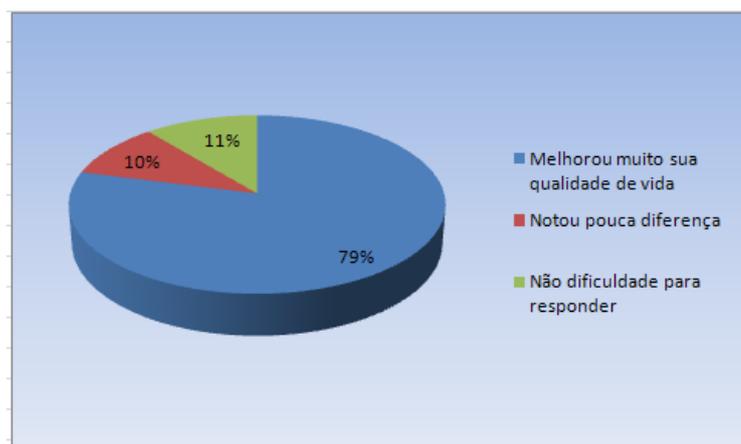


Gráfico 10 - Melhora da qualidade de vida mediante a prática física

Abaixo (Gráfico 11) demonstra ainda que a maioria dos questionados, ou seja, cerca de 65% nunca procuraram a orientação de um professor de Educação Física, 17% sempre procuram a orientação de um profissional e 18% procuraram algumas vezes a orientação do professor. Dessa forma a atividade deixa de ter benefícios e passa ser perigosa, porque sem a boa orientação de um profissional, podem arruinar todo o treinamento físico como, por exemplo: a periodicidade e intensidade adequada, isto irá influenciar bastante no resultado final que é a saúde geral de seus praticantes.

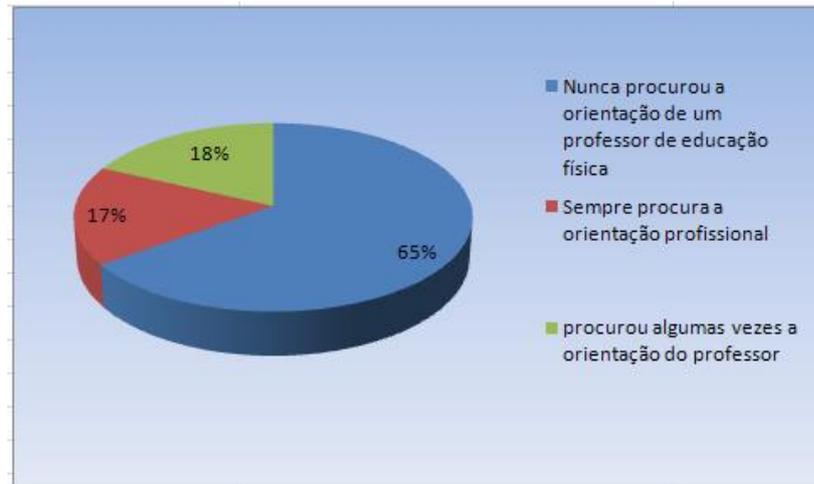


Gráfico 11 - Orientação do professor de Educação Física

DISCUSSÃO

O presente estudo revelou que há uma preocupação com a saúde, onde isto está demonstrado em relação ao não uso do tabaco, onde a maioria dos entrevistados tem noções claras dos prejuízos para saúde, ou seja, cerca de 89% destes entrevistados não fumam ou são ex-fumantes (Gráfico 1) o que corrobora os estudos de (DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 2000). Outra preocupação é em relação à prática constante de atividade física, pois 70% responderam que praticam ou praticaram exercícios físicos (Gráfico 2), porém alegaram que deveriam ter mais projetos voltados para a melhor idade de maneira orientada. Foi percebido um índice muito alto em relação aos praticantes de atividades físicas regularmente, pois 65% destes realizam essas atividades sem orientação de um profissional (Educador Físico), e o mais preocupante é que 42% dos praticantes de exercícios nunca foram precocemente, ou seja, antes da prática física ao médico para realizarem exames, ou só vão quando sentem algum desconforto durante o exercício físico (Gráfico 9), correndo vários riscos desnecessários, acarretando prejuízos e não benefícios para a saúde.

Outros dados em quem podemos nos alertar é que ainda há uma dependência desnecessária dos veículos, mantendo a situação de sedentarismo (hipocinesia), pois ao serem perguntados sobre a necessidade de deslocamento próximo das suas residências, foi obtido que 63% ainda deslocam utilizando veículos ou alternam com a caminhada (Gráfico 7).

Chamou-se também bastante a atenção os dados obtidos em relação à socialização e motivação durante a prática física dos entrevistados deste estudo, onde 23% destes alegaram que para se sentirem socializados ou motivados vêm a necessidade de ingestão de bebidas alcoólicas durante a prática (Gráfico 8), isto é preocupante, porque nesta idade há um prejuízo do equilíbrio funcional (GUSHIKEM et al., 2002).

Notou-se que há uma regularidade na frequência de prática física, onde 60% dos entrevistados praticam atividade física todos os dias ou de 2 a 3 vezes na semana (Gráfico 4). Com essa periodicidade demonstrou uma melhora da qualidade de vida, pois o índice de praticantes satisfeitos com a prática física ficou em torno de 89% (Gráfico 10), onde alegam terem notado inúmeros resultados positivos, principalmente em relação à socialização que muito contribuiu aos entrevistados. Essas respostas podem comprovar que a prática regular de atividade física melhora e muito a qualidade de vida de seus praticantes prevenindo vários tipos de doenças relacionadas ao sedentarismo, reafirmando os estudos de Duarte, (1999).

CONCLUSÃO

Mediante a análise realizada na cidade de Campo Belo/MG, foi observado que os idosos têm grande preocupação em praticar atividade física para sua promoção de saúde, porém, uma boa porcentagem ainda realiza exercícios físicos sem orientação de um profissional de Educação Física e de um médico, tornando a prática perigosa. Percebeu-se que essa prática é insistente e com boa regularidade semanal, todavia, houve uma reclamação por parte de alguns dos entrevistados alegando que poderia ter mais projetos de atividade física nessa cidade, específica para idosos. Um fato bastante preocupante foram alguns relatos, onde apontaram que para realizar essas atividades de maneira mais motivada e de maneira social ingerem bebidas alcoólicas antes da prática física, correndo o risco bastante insistente já que nesta idade o equilíbrio dinâmico já está bastante comprometido (MACIEL et AL, 2005).

Houve uma facilidade para a realização desde trabalho com essa faixa etária porque eles sempre estavam interessados em responder prontamente as perguntas. Também houve o interesse dos entrevistados em saber qual era o objetivo dos pesquisadores ao fazerem tais perguntas.

Contudo, concluí-se que os profissionais ligados a área da saúde e autoridades do setor público devem estar mais atentos, para promoverem projetos para os idosos e acima de tudo, estarem atentos para que não ocorra algum “sinistro” mediante a falta de um auxílio profissional para essa faixa etária.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Position Stand on Osteoporosis and Exercise**. Med Sci Sports Exerc 2009; 27: i-vii.
- CARVALHO, T.; NÓBREGA, A.C.L.; LAZZOLI, J.K.; MAGNI, J.R.T.; RESENDE, L.; DRUMMOND, F.A, et al. **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde**. Rev Bras Med Esporte 1996; 2: 79-81.
- DURTE, T. R.S. **idade cronológica: mera questão referencial no processo de envelhecimento**. Est. Interdiscipl. Envelhe., UFRGS, Porto Alegre, v.2, p. 35-47, 1999.
- DUARTE, A.M. **A motivação para a prática de atividade física no idoso**. IN: **SEMINÁRIO A QUALIDADE DE VIDA NO IDOSO. O papel da atividade física**, 1999, Porto. Acta do Seminário. Porto: Universidade do Porto, 1999.
- FARO, J.R.; MÁRIO, P.; ALEXANDRE F. M.; LOURENÇO & BARROS NETO, T. L. **Alterações fisiológicas e atividade na terceira idade: Envelhecimento e função fisiológica**. Âmbito Medicina Desportiva. São Paulo, v. 04, p.17-22, 1996b.
- FLETCHER, G.F.; BALADY, G.; BLAIR, S.N.; BLUMENTHAL, J.; CASPENRSEN, C.; CHAITMAN, B, et al. **Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans - A statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart Association**. Circulation 2010; 94:857-62.
- GUEDEA, M. T. D.; ALBURQUERQUE, F. J. B. de.; TRÓCCOLI, B. T.; NORIEGA, J. A. V.; SEABRA, M. A. B. & GUEDEA, R. L. D. (2006). **Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos**. Psicologia: Reflexão e Crítica, 19 (2), 301-308.
- GUSHIKEM, P.; CAOVIALLA, H.H.; GANANÇA, M.M. **Avaliação otoneurológica em idosos com tontura**. Disponível em: Acta AWHO 2002; 21 (1): (25 telas).
- DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. **Reducing tobacco use: a report of the Surgeon General**. Atlanta, Georgia: Centers for Disease Control and Prevention; 2000. Disponível em http://www.cdc.gov/tobacco/sgr_tobacco_use.htm. Acessado em junho de 2000.
- MACIEL, A.C.C.; GUERRA, R.O. **Prevalência e fatores associados ao déficit de equilíbrio em idosos**. Rev Bras Ci Mov. 2005;3(1):37-44.

MATSUDO, S.M. & MATSUDO; VICTOR, K. R. **Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento. São Caetano do Sul, v. 05, n.04, p. 121-139, 2000.

OKUUMA, S.S. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa.** Campinas: Papyrus, 1998.

PASCHOAL, S. M. P. (2000). **Qualidade de Vida do Idoso: Elaboração de um Instrumento**

que Privilegia sua Opinião. São Paulo. Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo, São Paulo.

QUEROZ, N. C. (2003). **Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia idade e velhice.** Dissertação de mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

SANTOS, L.D.; SALMELA, L.F.T.; LELIS, F.O, et al. **Eficácia da Atividade Física na Manutenção do Desempenho Funcional do Idoso.** Ver. Fisioter Brasil 2001.

VERDERI , E. **O corpo não tem idade: educação física gerontológica/** Érica Verderi. Jundiaí, SP: Ed. Fontora, p.30-88, 2004.