

**DETERMINANTES PARA A PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS EM UM
PROGRAMA SÓCIO-EDUCATIVO DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR:
CONTRIBUIÇÕES A PARTIR DE UM ESTUDO QUALITATIVO.**

Doralice Lange de Souza¹
Rosecler Vendruscolo²

Resumo:

Este trabalho é resultado de uma pesquisa qualitativa que investigou os fatores determinantes da participação de idosos no projeto “Sem Fronteiras: Atividades Corporais para Adultos Maduros e Idosos”, desenvolvido na UFPR. Os dados foram coletados através de uma entrevista semi-estruturada e participaram do estudo 10 idosos. Os principais fatores de participação no programa são a saúde física, mental e emocional e as oportunidades que o mesmo oferece para socialização, desenvolvimento pessoal, e troca de informações, experiências e suporte entre os idosos. Já as principais barreiras para a participação no programa relacionam-se com problemas de saúde e compromissos familiares.

Palavras-chave: *idosos; atividade física; determinantes.*

INTRODUÇÃO

Estudos têm divulgado o significativo crescimento da população idosa. De acordo com o IBGE, enquanto que, em 1980, a expectativa de vida ao nascer era de 62,6 anos, em 2004, esta passou a ser em média 71,7 anos. Também segundo este Instituto, a população idosa no Brasil encontra-se beirando a casa dos 16 milhões, e em 2025, estará próxima a 32 milhões. Note que no Brasil, são consideradas idosas as pessoas com mais de 60 anos de idade (BRASIL, 1994; 2003). Já em países mais desenvolvidos com melhor qualidade de vida, são considerados idosos os indivíduos com mais de 65 anos (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2004).

Na medida em que a população idosa está aumentando, aumenta também a necessidade do desenvolvimento de políticas públicas, projetos e programas que atendam às demandas desta população. O trabalho que apresentamos visa contribuir nesta direção. Partindo do pressuposto de que a atividade física (AF) regular é um dos elementos fundamentais para a promoção da saúde integral dos indivíduos (física, emocional, cognitiva e social), apresentaremos alguns resultados de uma pesquisa qualitativa, cujo objetivo foi o de investigar os fatores que levam os idosos a darem continuidade à sua participação em um projeto denominado “Sem Fronteiras: Atividades Corporais para Adultos Maduros e Idosos”, um programa de atividades físicas e sócio-culturais de cunho educativo e recreativo para idosos, desenvolvido no Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná (UFPR). A pesquisa teve como problema as seguintes questões: Quais os principais fatores para a continuidade da participação de alguns idosos no projeto “Sem Fronteiras”? Quais as principais barreiras que os mesmos encontram para continuar participando do projeto? Participaram do estudo, 10 idosos que estavam regularmente freqüentando o projeto há pelo menos dois anos. Os dados foram coletados através de uma entrevista semi-

¹ Doutora em Educação e Professora do Departamento de Educação Física da UFPR

² Mestre em Educação Física e Professora do Departamento de Educação Física da UFPR

estruturada com questões abertas e duraram entre uma a duas horas. A análise se deu de forma indutiva, ou seja, as categorias de análise surgiram dos próprios dados, de acordo com os principais temas que emergiram da fala dos participantes.

REVISÃO DE LITERATURA

Diversos fatores, como o nível sócio-econômico e educacional, situação de moradia, condições ambientais, aspectos nutricionais, acesso a atividades de lazer, nível de atividade física, etc., são responsáveis pela manutenção da saúde e da capacidade funcional dos indivíduos (CARVALHO, 2001; FERREIRA, 2001; PALMA, 2001). Dentre estes fatores, a AF se constitui em elemento fundamental para a promoção da independência, auto-estima e habilidade do idoso de se relacionar com o mundo à sua volta e de garantir as suas condições concretas de sobrevivência. Conforme apontam a OMS (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1997) e autores como Deps (1993), Mazo, Lopes e Benedetti (2004) e Okuma (1998, 2002), a boa funcionalidade física é essencial para que o indivíduo possa atingir seus objetivos, realizar tarefas diárias, cuidar de si mesmo, e se engajar em atividades sócio-educativas.

Embora muitas pesquisas demonstrem uma correlação positiva entre AF e saúde, grande parte da população não se engaja em AF regular. Em pesquisa recente realizada em 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal através de um inquérito telefônico com uma amostra representativa de pessoas que possuem telefone fixo, concluiu-se que 27,8% das mulheres e 30,9% dos homens adultos, e que 53,7% dos homens e 58,3% das mulheres idosos que participaram do estudo são inativos fisicamente (não praticaram qualquer atividade física no lazer nos últimos três meses, não realizavam esforços físicos intensos no trabalho, não se deslocavam para o trabalho a pé ou de bicicleta, e não eram responsáveis pela limpeza pesada de suas casas (BRASIL, 2008).

Ao procurarmos na literatura trabalhos que discutem os determinantes da AF para idosos, até o momento encontramos apenas dois estudos de fôlego que exploram em profundidade este tema: Rhodes *et al.* (1999) e Sheppard (1994). De acordo com estes estudos os seguintes fatores são determinantes: (1) Idade: embora exista um aumento do interesse pela prática de AF durante a aposentadoria, este diminui com o avanço da idade. (2) Nível sócio-econômico: quanto maior o nível sócio-econômico dos sujeitos, maior a probabilidade de se engajar em AF. (3) Atitudes em relação à AF: aqueles que fazem um balanço positivo das relações custo-benefício da AF tendem a permanecer por mais tempo na prática. De acordo com Sheppard (1994), o hábito também determina a permanência de idosos em práticas de AF da mesma forma que controla outros comportamentos. Também de acordo com o mesmo, os idosos que possuem um *locus* interno de controle e que se percebem mais como controladores de seu ambiente do que controlados pelo mesmo, tendem a ser mais persistentes em seus interesses de transcender as barreiras que se interpõem às suas práticas de AF. Já para Rhodes *et al.* (1999), outras importantes determinantes da permanência em práticas de AF são: intenção de se manter engajado em AF; percepção de auto-competência; engajamento em atividade de escolha própria; prazer pela atividade e suporte social. Em relação à questão de gênero, estes autores afirmam que mulheres idosas tendem a se exercitar menos do que homens idosos.

Segundo Rhodes *et al.* (1999), as maiores barreiras para a permanência de idosos em práticas de AF são as seguintes: percepção de fragilidade física, problemas de saúde, limitações financeiras, necessidade de cuidar de esposos (as) e amigos doentes. Já Sheppard (1994) aponta os seguintes obstáculos como mais problemáticos:

doenças, riscos de acidentes, dificuldades financeiras, acesso reduzido a locais para a prática de AF, dificuldade de transporte e falta de companhia e oportunidades. Este autor argumenta também que normas culturais e comportamentais podem se constituir em barreiras. Como muitas pessoas ainda acreditam que os idosos devem descansar e/ou temem que os mesmos se machuquem, na tentativa de protegê-los, não permitem que estes se engajem em práticas de AF.

Destacamos três estudos acerca dos motivos de participação de idosos em programas de AF no Brasil. O primeiro de Freitas *et al.* (2007), envolveu 120 participantes de dois programas de AF na cidade de Recife. Neste estudo, os principais fatores de adesão foram: saúde (84.2%), performance física (70.8%), estilo de vida saudável (62.5%), redução do estresse (60.8%), recomendação médica (56.7%). Já os fatores que mais contribuíam para a permanência dos idosos no foram: melhorar a postura (75%), senso de bem-estar (74.2%), ficar em forma (70.8%), prazer (66.7%), ficar mais forte, e ser motivado (a) pelo instrutor (62.5%). No segundo estudo de Andreotti e Okuma (2003), os principais fatores apontados pelos idosos para a sua adesão a um programa de AF foram: recomendação de amigos, crença nos benefícios da atividade física para a saúde, conselho médico e busca de interação social. O terceiro estudo foi o de Okuma (1998), que investigou, a partir de uma perspectiva fenomenológica, os significados que um grupo de idosos atribui à AF dentro do “Programa para a Autonomia da Atividade Física” (PAAF). De acordo com a autora, os idosos entrevistados expressaram uma considerável consciência sobre a importância da AF para um envelhecimento mais saudável e com qualidade. Eles também enfatizaram que o projeto lhes proporcionou: (1) oportunidade para estar com outras pessoas de sua idade e de receber e oferecer suporte para os seus problemas e para trocar experiências e informações; (2) despende o seu tempo de forma mais saudável do que habitualmente o faziam; (3) melhoras físicas e psicológicas, especificamente na sua auto-estima; (4) profundas transformações em sua forma de se relacionar consigo mesmo e com o mundo ao seu redor. Eles passaram também a se perceber enquanto “seres de possibilidades” e enquanto pessoas capazes de tomar o controle das suas próprias vidas, gerando novas dimensões e significados para a sua existência e boas razões para darem continuidade às suas vidas.

A PESQUISA DE CAMPO

O Projeto “Sem Fronteiras” foi criado em 1999, e possui caráter educacional e recreacional. Ele tem por objetivos capacitar teórica e metodologicamente futuros profissionais para a atuação adequada na área do envelhecimento e da velhice; proporcionar aos idosos um espaço de atualização cultural, de integração inter e intra-gerações e de estímulo à auto-estima e ao autoconhecimento. O eixo norteador do trabalho é a manutenção da autonomia física e social do idoso. No nível social, o projeto visa mudanças culturais nas concepções negativas vigentes sobre a velhice, uma vez que auxilia a população mais jovem rever sua visão sobre a velhice e possibilita aos idosos reavaliar sua experiência de envelhecimento e o seu papel na sociedade. A proposta compreende aulas de atividades corporais como ginásticas, caminhadas, jogos, esportes, danças, musculação, hidroginástica, entre outros. Estas atividades são alternadas com palestras e dinâmicas de grupo com o propósito de estimular o autoconhecimento, a auto-estima e a cultura geral. As intervenções acontecem no Departamento de Educação Física (DEF) e no Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal do

Paraná, duas vezes por semana, no período das 14:00 às 17:00 horas. O projeto é coordenado por uma professora do DEF e conta atualmente com 12 alunos do curso de educação física.

Noventa e três idosos participam do projeto. Deste total, 13,95% são do sexo masculino e 69,75% do feminino. A faixa de idade está situada entre 45 e 80 anos, sendo que 55,91% encontram-se entre 60 a 69 anos. O grau de escolaridade varia: 36,50% possuem ensino fundamental incompleto; 20% ensino fundamental completo; 31,18% ensino médio; e 16,12% ensino superior. Em termos de renda, 39,78% do grupo recebe entre 1 a 3 salários mínimos; 32,25% entre 3 a 5 salários; e 21,50%, entre 5 a 8. Uma minoria de 6,45% recebe mais de 8 salários mínimos.

A maioria dos entrevistados alegou que iniciou a AF por razões de saúde. Mas enquanto o fator de adesão à AF para a maioria deles foi a sua saúde no sentido biológico do termo, todos revelaram permanecer no projeto não somente por razões físicas (diminuição de dores, melhora de disposição, prevenção de doenças), mas também por sentirem-se melhor em seus aspectos emocional e social. Vejamos, por exemplo, as seguintes falas:

Eu acho isso aqui maravilhoso. Para mim é uma análise! Eu chego terças e quintas aqui e brinco, converso, esqueço meus problemas, faço minha ginástica que todo mundo precisa [...] É uma terapia que a gente faz aqui!

Eu estava entrando naquela das outras amigas de ficar socada dentro de casa, sem levantar e sem tirar o pijama [...] Se eu não tivesse feito isso, eu acho que hoje eu estava como a maioria das minhas amigas com depressão. [...] [Aqui] você fala disso, do filho, do neto e o passeio que você fez [...] Você se anima né? [...]. Você começa a ter atividade de mente, porque se você fica sozinho dentro de casa, só pensa besteira.

Outro importante fator destacado pelos entrevistados para a sua continuidade no projeto foi a oportunidade de conhecer pessoas, de doar e receber o apoio de pares e de sentirem-se parte de um grupo:

A gente que está aqui, mas pelo duplo aspecto: da ginástica em si e da amizade [...] Tenho bastante amigos aqui. Quando a gente não os vê por uma semana, duas semanas, a gente já fica tudo preocupado, fica se ligando para casa para ver como é que está.

Para o idoso, o estar em grupo com pessoas da mesma geração através de vínculos de amizade é fundamental. Conforme aponta Deps (1993), as relações com parentes muitas vezes se baseiam em sentimentos de interesse e obrigação. Já as relações de amizade tomam como base a afeição e “consensos de valor”. Assim, a possibilidade de constituir relações espontâneas e desinteressadas, onde são estabelecidos significados comuns entre pares, potencialmente promove o bem-estar emocional do idoso.

A atenção e o carinho ofertado pelos professores também foi apontado como uma importante característica do projeto e fator de permanência dos idosos no mesmo:

Esse tratamento assim é muito gostoso pra gente, é muito saudável. [...]. A gente percebe que eles têm um cuidado com a gente [...] Eu não tinha isso. Eu trabalhava e o negócio lá era chegar, por a cara no serviço e não se tinha muito tempo de fazer determinadas coisas, era trabalho mesmo.

Outro fator de permanência dos idosos no programa é a realização das atividades em um grupo da mesma faixa etária, o que os permite, conforme disse um dos idosos, se “sentir a vontade para ser eles mesmos”. Diante de pessoas com necessidades e dificuldades similares, eles se sentem mais livres para se engajar—ou não—nas atividades, sem se sentir constrangidos por suas limitações. As seguintes falas ilustram este ponto:

você se sente melhor com as pessoas da tua faixa etária [...]. Se você vai fazer um determinado tipo de exercício, entre nós, se você erra, se você não consegue, você as vezes até sai e senta, né? Os professores não vão: “Ah [fulana], tenta mais um pouquinho”. E nem eu vou ficar constrangida. Na academia você já fica, porque claro que lá tem pessoas de todas as idades, então você não se sente tão a vontade!

Você fica muito, mais muito mais a vontade com a terceira idade, com um grupo todo mundo bichado, que cada um tem um probleminha, ou, a maioria. [...]. Você se sente melhor com as pessoas da tua faixa etária [...]. Porque, não sei. Eu acho que uma das coisas que pesa é isso: É que todo mundo tem as mesmas limitações! (grifo nosso)

Antes de entrar no projeto duas participantes já haviam feito AF em academia. Segundo as mesmas, elas não se sentiam tão bem naquele tipo de ambiente quanto se sentiam no projeto. Uma explicação provável para isto talvez seja porque, nas academias e com pessoas mais jovens, além de fazerem atividades que não lhes pareciam adequadas, se deparavam constantemente com as suas limitações. Já no projeto, com atividades próprias para a sua faixa etária e frente a um grupo onde todos possuem algum tipo de limitação, não precisam constantemente comparar-se com indivíduos “melhores” e “bater de frente” com suas dificuldades.

Faz-se interessante ressaltar que os aspectos relativos aos benefícios apontados pelos participantes do projeto em termos de socialização e de troca de experiências, de carinho, atenção e de apoio são consistentes com os resultados da pesquisa de Okuma (1998).

As características lúdicas do projeto foram também mencionadas enquanto um grande atrativo para a sua permanência no mesmo:

Tem aquelas brincadeiras que a gente brinca [...]. Eles fazem muito grupinho assim de festinha pra comemorar [...]. Agora nós fizemos um passeio pra praia. Foram dois dias assim maravilhosos [...]. Ai meu Deus, que alegria! (grifo nosso)

Outra razão alegada para a permanência no projeto foi que este estava lhes ajudando a “abrir a cabeça” e a relacionar-se melhor consigo próprios e com o mundo:

[Eu gosto] porque você se sente bem, se sente melhor com você mesma, você não agride outra pessoa, você é completamente outra pessoa. [...] Precisa ver a alegria quando a gente se encontra [...] E pra mente da gente, pra saúde da gente, pra mente principalmente, porque você fica com a mente aberta!

O projeto “Sem Fronteiras” aparentemente oferecia aos participantes uma nova perspectiva para as suas vidas. Conforme disse um deles: “Eu gostei desde o começo [...]! Parece que eu nasci outra vez! [...] Eu tenho mais disposição de trabalhar de sair,

fazer mais amizades sabe... É assim uma outra vida!”. Em síntese, e em consonância com o trabalho de Okuma (1998), a nossa análise nos leva a concluir que os entrevistados aderem ao projeto não somente pelo que ele contribui para a sua saúde física, mental e emocional, mas porque o mesmo lhes propicia convívio em grupo e uma rica troca de experiências, conhecimentos, afetos e suporte. Ele também lhes ajuda a descobrir novas possibilidades e significados para as suas vidas.

Ao serem questionados sobre os maiores obstáculos para a sua permanência no projeto, os aspectos mais destacados pelos entrevistados foram os mesmos apontados por Rhodes *et al.* (1999) e Sheppard (1994): problemas de saúde. Dentre estes problemas, os mais enfatizados foram as “dores”. Um dos entrevistados, por exemplo, ao ser indagado o que pensa ao realizar a AF respondeu: “Penso que não vejo a hora de acabar. Sofro muito. Tá chegando, tá acabando, ta acabando [...]. Quantas vezes faltam?” Ao perguntar-lhe o que o motivava a continuar no projeto, tal como outros participantes da pesquisa, ele revelou como as relações afetivas com os professores, colegas, e as brincadeiras e trocas de experiências eram fundamentais. Vejamos por exemplo, a seguinte passagem:

Tenho artrose e [...] me dói muito [...] Saio daqui muito doído [...] Eu faço o exercício mais por garra, entende, dificuldade eu tenho até pra levantar um braço [...] [mas tem] muita coisa que a gente gosta, tem a amizade pelas pessoas que estão no projeto. A gente sente falta de conversar, dar uma risada, contar uma coisa, contar outra, cada um tem sua doença e fala como se fosse um troféu: A minha artrose, a minha pressão, a minha diabetes! Aquilo parece que é um troféu, e acabam dando risada. Eu [...] gosto de estar com o pessoal [...]. Esses jovens que nos aturam, são fantásticos ! [...]. E você assim tem a obrigação de vir.

Outra barreira importante para a permanência dos idosos no projeto são os compromissos familiares. Alguns deles cuidam de pais e/ou cônjuges acamados, o que dificulta a sua participação no projeto. Este problema—a necessidade de cuidar de parentes adoentados—foi também apontado como uma importante barreira à AF pela pesquisa de Rhodes *et al.* (1999). Outro obstáculo é que muitos deles ajudam seus filhos em tarefas cotidianas tais como a de pagar contas, levar e buscar objetos para conserto, levar e buscar netos na escola, etc. Vejamos, por exemplo, as seguintes passagens:

Cada dia a gente tem uma coisa [...]. Tem as pessoas de casa né? [...]. Tem que ficar com o marido, tem neto né? As filhas trabalham, a avó tá “sem fazer nada” e sobra pra nós, né?

No caso de alguns idosos, a liberdade para cuidar de si próprios e de frequentar o projeto precisa ser conquistada, uma vez que tanto eles quanto familiares tendem a assumir que já que eles não trabalham fora, devem se colocar à disposição da família para a execução de tarefas cotidianas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Projetos como o “Sem Fronteiras”, ao mesmo tempo em que envolvem a AF são também sócio-educativos e se constituem em importante investimento social. Além de promoverem a saúde física, mental, emocional e social dos idosos, estimulam novas aprendizagens e a formação de amizades e de grupos de apoio. Estas experiências, por

sua vez, tendem a gerar novas dimensões/sentidos para a vida do idoso, aliviando assim processos de depressão e isolamento do mesmo.

Com base nos dados apresentados, podemos concluir que os participantes da pesquisa dão continuidade à sua participação no projeto não apenas pela sua contribuição para o seu bem-estar físico, mas também para a sua socialização e troca de conhecimentos, suporte e afeto. Outros fatores que contribuem para a sua permanência no projeto são: (1) as características lúdicas e recreativas das atividades propostas; (2) o fato das atividades serem desenvolvidas de acordo com as necessidades e interesses de sua faixa etária; (3) o fato de estarem entre pares, situação esta que lhes permite se sentir a vontade para fazer as atividades de acordo com as suas possibilidades e limitações. As principais barreiras mencionadas pelos entrevistados para a sua permanência no projeto dizem respeito a problemas de saúde pessoais ou de familiares que precisam de cuidados e ou ajuda. Outra importante barreira se constitui em compromissos familiares. Isto, não obstatamente prejudica, quando não os impede completamente de participar em algumas sessões do projeto. Note que no caso de nossa pesquisa entrevistamos apenas pessoas que atendem o projeto com regularidade. Caso houvésemos entrevistado pessoas que desistiram do projeto, provavelmente levantaríamos outros tipos de barreiras tais como distância do local das atividades, dificuldade de transporte, falta de segurança, falta de companhia para sair de casa, etc.

Tendo em vista o que discutimos até então, fazemos aqui algumas recomendações no sentido de contribuir para o desenvolvimento e implementação de políticas, projetos e programas de AF para idosos que visem não somente sua adesão, mas também a permanência dos mesmos em tais programas e projetos: (1) Criação de programas especificamente planejados para idosos, onde eles possam executar as atividades de acordo com as suas necessidades e possibilidades, sem constrangimentos. (2) Os programas devem proporcionar não somente práticas de AF, mas também a educação, socialização e a troca de experiências entre os idosos, entre os mesmos e a comunidade próxima (ex. acadêmicos e professores de educação física). (3) As atividades devem possuir um caráter lúdico e recreativo, para que possam ser atrativas e manter o interesse dos participantes pelas mesmas. (4) Desenvolvimento de disciplinas e cursos especificamente planejados para a capacitação de profissionais para o trabalho com o idoso. (5) Implantação de programas educativos que promovam o direito do idoso de investir o seu tempo e energia em prol de sua própria saúde, educação e desenvolvimento pessoal. O idoso, por outro lado, precisa se permitir tomar melhor cuidado de si próprio, e quando necessário, aprender a dizer não às demandas impostas por outros, para que não negligenciem as suas próprias necessidades. (6) Finalmente, torna-se necessário proporcionar condições concretas para que os idosos possam freqüentar os projetos e programas: condições tais como segurança e transporte são fundamentais para que os mesmos possam sair de casa e se deslocar para o local das práticas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 8842 de 04 de janeiro de 1994, Política Nacional do Idoso.

BRASIL. Lei nº 10741 de 01 de outubro de 2003, Estatuto do Idoso.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Vigitel Brasil 2007**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2008.

Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/vigitel2007_final_web.pdf.
Acesso em: 14 mai. 2008.

CACHIONI, M. **Quem educa os idosos?** Um estudo sobre professores de Universidades da terceira Idade. Campinas: Alínea, 2003.

CARVALHO, Y. M. de. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação? **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 22, n. 2, pp. 9-22, jan. 2001.

DEPS, V. L. Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. In.: Néri, A. L.(org.). **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas: Papyrus, 1993.

FENALTI, R. de C. de S.; SCHWARTZ, G. M. Universidade Aberta à Terceira Idade e a Perspectiva de Ressignificação do Lazer. **Revista Paulista de Educação Física**. v. 17, n. 2, jul./dez., 2003.

FERREIRA, M. S. NAJAR, A. L. *Adesão, programas de promoção da atividade física e saúde: elementos para uma avaliação.* XIV CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, XIV e CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, I, Porto Alegre. **Anais...** Porto Alegre: Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2005. 1 CD-Rom.

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

MAZO, G. Z., LOPES, e BENEDETTI. **Atividade física e o idoso: concepção Gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2004, 2ª edição.

NONOMURA, M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idades, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Atividade Física e Saúde**, v.3, n. 3, p. 45-58, 1998.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papyrus, 1998.

OKUMA, S. S. Um modelo pedagógico de ensino da educação física para pessoas com mais de 60 anos. In.: V Seminário Internacional sobre atividades físicas para a terceira idade. **Anais...** São Paulo Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esportes, 2002.

PALMA, A. Educação física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros “modos de olhar”. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 22, n. 2, p. 23-40, jan. 2001.

RHODES, R. E. *et al.* Factors associated with exercise adherence among older adults: an individual perspective. **Sports Medicine**, v. 28, n. 6, p. 397-411, 1999.

SHEPPARD, R. J. Determinants of exercise in people aged 65 years and older. In: Dishman, R. K. **Advances in exercise adherence**. Champaign: Human Kinetics, 1994.

SCHOENBORN, C. A.; BARNES P. M. **Leisure-time physical activity among adults**: United States 1997-1998. Hyattsvill: National Center for Health Statistics, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. The Heidelberg guidelines for promoting physical activity among older persons. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 5, n. 1, p. 2-8, 1997.