

A ACTIVIDADE FÍSICA DESPORTIVA E A TERCEIRA IDADE. ESTUDO CENTRADO NO CONCELHO DE CELORICO DA BEIRA

CARLA SILVA ¹

ANTONINO PEREIRA ²

¹ Ex-Aluna da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu – Portugal.
(e-mail: carlabrancosilva@hotmail.com)

² Docente da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu – Portugal.
(e-mail: apereira@esev.ipv.pt)

Resumo

É extensa a literatura que evidencia os benefícios que a actividade física promove ao nível da saúde e do bem-estar dos idosos (Sallis, 1998; Spirduso, Francis & MacRae, 2005). Porém, é importante saber até que ponto a actividade física está a ser promovida e entendida no nosso país, nomeadamente em concelhos rurais do interior centro do país. Nesse sentido, a presente investigação pretendeu identificar as representações que a população idosa do concelho de Celorico da Beira tem acerca das actividades físicas, averiguar as suas práticas e conhecer as aspirações a este nível.

O estudo centrou-se em 12 idosos, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 65 e os 90 anos, utentes de seis instituições da terceira idade do concelho, aos quais foram realizadas entrevistas semi-estruturadas (Creswell, 1994; Ruquoy, 2005). A técnica de tratamento da informação utilizada foi a “análise de conteúdo” (Bardin, 2008).

A maioria dos inquiridos manifestou um grande interesse pela actividade física, sendo as razões mais apontadas para a sua prática o convívio, o prazer/bem-estar e a saúde.

As actividades mais praticadas são as proporcionadas nas instituições, salientando-se os exercícios de mobilização global, os jogos com /sem bola e as caminhadas.

No que se refere às actividades físicas que os idosos gostariam de praticar verifica-se que os jogos tradicionais, os

percursos pedestres, os exercícios nas máquinas (bicicleta e tapete rolante) e as actividades aquáticas são as mais desejadas.

Palavras-chave: actividade física e desportiva, idosos, representações.

Abstract

There is a vast literature that shows the benefits that physical activity has on the health and well-being of senior citizens (Sallis, 1998; Spirduso, Francis & MacRae, 2005). However, it is important to find out to what extent physical activity is being promoted and understood in our country, particularly in rural counties in the interior centre of the country. Accordingly, the present study aimed to identify the representations that the aged population of Celorico da Beira has in relation to physical activity, assess their practices and meet their aspirations at this level.

The study was carried out on 12 senior citizens of both sexes between 65 and 90 years of age from six retirement homes. Semi-structured interviews were carried out (Creswell, 1994; Ruquoy, 2005). The technique used for data analysis was content analysis (Bardin, 2008).

The majority of the subjects expressed a strong interest in physical activity; the most common reasons for the practice were socialising, pleasure / well-being and health.

The most popular activities are those offered in institutions, with particular emphasis on general mobility exercises, games with or without a ball and hiking.

It appears that the physical activities that these senior citizens would like to do are traditional games, walking, exercises on machines (bike and treadmill) and water activities.

Keywords: physical activity, sport, senior citizens, representations.

Introdução

A população idosa ocupa cada vez mais um papel fundamental na estrutura demográfica mundial, assistindo-se a uma inversão das pirâmides etárias na

generalidade dos países desenvolvidos (Melo & Barreiros, 2002). Deste modo, assiste-se a um crescente interesse, particularmente nas últimas décadas, por parte de investigadores de diferentes ramos do conhecimento, pelo bem-estar, saúde e qualidade de vida dos idosos (Carvalho & Soares, 2004).

Apesar do aumento da expectativa de vida, os seres humanos têm vindo a adoptar estilos de vida sedentários, apresentando-se, muitas vezes, funcionalmente dependentes ou com dificuldades para realizar as tarefas básicas do seu quotidiano (Malliou et al, 2003).

Apesar de ser inegável que todos nós envelhecemos todos os dias que passam, é relativamente consensual que o ritmo e a forma de envelhecimento difere de indivíduo para indivíduo, dependendo fundamentalmente dos comportamentos e hábitos de vida associados a cada um.

Nos últimos anos, têm sido várias as instituições que vieram reconhecer a actividade física como um factor fundamental na manutenção de um estilo de vida saudável, traduzido este aspecto, muitas das vezes, numa maior qualidade de vida dos idosos (American College of Sports Medicine, 1998; Jones & Rose, 2005). Manter uma vida activa é cada mais importante para o envelhecimento que, por si só, já acarreta alterações na capacidade funcional dos indivíduos. Estas alterações não podem ser evitadas, mas podem ser retardadas e atenuadas através de uma prática regular de exercício físico (Spirduso, Francis & MacRae, 2005).

Nesta perspectiva, a actividade física tem vindo a ganhar um crescente relevo, existindo hoje evidências que demonstram que a actividade física tem um papel determinante na promoção da saúde e prevenção das doenças associadas a este importante grupo populacional (Lima, 2002). A actividade física regular reduz o risco de várias condições crónicas entre os idosos, incluindo a doença coronária, a hipertensão, diabetes, desordens metabólicas, bem como de diferentes estados emocionais nocivos como a depressão (Mota, Ribeiro, Carvalho & Matos, 2006).

Uma vez que a qualidade de vida está intimamente associada a um bom desempenho motor, a prática regular de actividade física torna-se fundamental para este escalão etário. Para manter a qualidade de vida e lidar com as actividades quotidianas é importante para o idoso permanecer com a melhor aptidão física possível (Carvalho & Soares, 2004). As actividades diárias, tais como ir às compras, levantar de uma cadeira, vestir, etc., requerem um nível mínimo de força muscular, coordenação, flexibilidade e equilíbrio.

Apesar dos benefícios apontados pela literatura para o bem-estar do idoso (Jones & Rose, 2005; Sallis, 1998; Spirduso, Francis & MacRae, 2005) é importante saber até que ponto a actividade física-desportiva está a ser promovida e entendida no

nosso país, nomeadamente em concelhos rurais do interior centro do país, concretamente no concelho de Celorico da Beira.

Este é essencialmente um concelho de características rurais, baseando-se quase exclusivamente numa economia de subsistência. Caracteriza-se por possuir uma população envelhecida, tal como muitos outros concelhos do interior, o que leva a uma necessidade cada vez mais acentuada de se reflectir acerca da qualidade de vida que está a ser proporcionada a esta população.

Nesse sentido, este estudo tem como objectivo identificar as representações que idosos deste concelho atribuem à actividade física e desportiva, conhecer os tipos de actividades mais praticados e conhecer as suas aspirações relativamente a este tipo de actividades.

Tendo como referência a teoria das representações sociais (Moscovici, 1984), a representação é a reprodução daquilo que um indivíduo ou grupo valoriza, que adquire um determinado sentido e torna-se parte da própria realidade social desse mesmo indivíduo ou grupo (Charry Joya, 2006).

Nessa perspectiva, optámos pela utilização de uma metodologia de cariz qualitativo, uma vez que, devido às suas potencialidades (Denzin & Lincon, 2000; Strauss & Corbin, 1998), pode proporcionar um conjunto de dados que nos ajudem a compreender os significados, percepções, valores e expectativas que os idosos apresentam relativamente à actividade física e desportiva.

Metodologia

O estudo centrou-se em 12 idosos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 65 e os 90 anos, utentes de seis instituições da terceira idade do concelho de Celorico da Beira, aos quais foram realizadas entrevistas semi-estruturadas (Creswell, 1994; Ruquoy, 2005).

As entrevistas foram gravadas com a devida autorização e posteriormente transcritas, constituindo o *corpus* de análise a transcrição dessas entrevistas.

A técnica de tratamento da informação utilizada foi a “Análise de Conteúdo” (Bardin, 2008; Creswell, 1994). Neste estudo foi tida em conta a função heurística da Análise de Conteúdo (Bardin, 2008). Assim, após uma exploração aprofundada do *corpus*, efectuou-se a categorização *a posteriori*.

As categorias elaboradas foram submetidas a outros investigadores, com o objectivo de se cumprir com as normas relativas à fidelidade e validade em todo este processo (Bogdan & Birklen, 1994; Creswell, 1994; Ghiglione & Matalon, 2001).

Análise do Material Empírico

Ao analisarmos as entrevistas efectuadas, as ideias que encontramos presentes transparecem em muitas das “falas” dos entrevistados, emergindo assim como categorias decisivas deste estudo. Estas, no seu conjunto, definem o quadro de preocupações, valores e atitudes que configuram as representações, práticas e aspirações dos idosos relativamente à actividade física e desportiva.

Passaremos então de seguida a analisar as categorias determinantes encontradas.

Representações perante a actividade física

Quando questionados acerca da importância que atribuem à actividade física e desportiva, os idosos valorizaram mais a autonomia, a prevenção de doenças e a diminuição da ansiedade.

Essas suas ideias são expressas em algumas falas:

“Quando eu ando de um lado para o outro e quando faço as minhas caminhadas, isso ajuda-me a manter em forma, porque se estiver aqui todo o dia sentada depois quando quero me levantar, já sinto mais dificuldade e fico mais presa dos movimentos” (Juliana, 87 anos).

“É importante praticarmos qualquer tipo de actividade física para na velhice não termos tantos problemas de saúde como artroses e problemas do coração” (Celestino, 77 anos).

“Quando o tempo está bom, vou caminhar pelas ruas da aldeia para me distrair porque se estiver aqui sempre dentro fechada fico nervosa e agitada...” (Sofia, 83 anos).

Os resultados obtidos expressam o significado que os entrevistados atribuem à actividade física e desportiva referindo que esta é muito significativa nas suas vidas, uma vez que traz contributos benéficos ao nível da mobilidade, tornando-os pessoas mais autónomas. Por outro lado, sublinham a importância da actividade física na prevenção de algumas doenças que surgem com mais frequência na terceira idade e encaram a vida com menos ansiedade, sentindo-se mais relaxadas e descontraídas nos seus desafios do dia-a-dia.

Como refere Grufe (2001, p.7), "o movimento é o «acesso» ao nosso mundo e ao nosso envolvimento, um tipo de meio através do qual o vivemos, experimentamos e conhecemos". Assim, é urgente contrariar a tendência de que à medida que aumenta a idade o indivíduo se torne menos activo, ou seja, é necessário que se compreenda que a velhice não é sinónimo de inactividade e não significa forçosamente a diminuição completa da força e das capacidades físicas e psíquicas (Guedes, 2001).

Segundo vários autores (Matsuso & Matsuso, 1993; Mota, 1999), nestas idades a prática regular de exercícios pode ajudar a prevenir doenças cardíacas e AVCs, fortalecendo o músculo cardíaco, reduzindo a pressão arterial, aumentando os níveis de HDL (colesterol bom), diminuindo os níveis de LDL (colesterol ruim) e melhorando a circulação. Estimula uma melhor vascularização e actua em termos de prevenção de doenças cardíacas (angina, enfarte, arritmias, insuficiência etc). A actividade física pode também reduzir a pressão arterial de pessoas hipertensas.

Em associação com uma alimentação adequada, a actividade física ajuda a controlar o peso e a combater a obesidade, importante fator de risco para várias doenças (Mota, 1999).

Os exercícios físicos melhoram a força muscular, a flexibilidade, a postura e ajudam a prevenir dores lombares. Por outro lado, estimulam a proliferação dos chamados osteoblastos (células que contribuem para o crescimento do tecido ósseo), reduzindo assim os riscos de osteoporose e fraturas na velhice (Matsuso & Matsuso, 1993).

Quando questionados acerca das razões que os levam a praticar a actividade física desportiva, os resultados mostram que as categorias saúde, prazer e divertimento são as mais apontadas.

“É por necessidade, para que as minhas pernas não fiquem tão preguiçosas. Senão qualquer dia preciso de uma cadeira de rodas e essa possibilidade mete-me medo” (Ana, 88 anos).

“É a minha força de vontade, o gosto pela actividade física, o querer estar em acção, em movimento, para aumentar a minha auto-estima e por me sentir mais jovem” (Maria, 90 anos).

“É por gostar muito e por sentir falta de me movimentar de um lado para o outro. Para me sentir mais viva, mais bem-disposta” (Amélia, 89 anos).

As razões de adesão dos idosos à prática de actividade física e desportiva estão muitas vezes relacionadas com a saúde, a mobilidade e outras, pelo prazer que a actividade lhes pode proporcionar. Sendo assim, a prática da actividade física deve possibilitar aos participantes a vivência de momentos de diversão e entretenimento. Por isso as actividades devem ser prazenteiras, desinibidoras, interessantes, capazes de ampliar as suas relações e facilitar o convívio entre as pessoas (Pont Geis, 2003; Santos, 2002).

A prática de actividade física

As actividades mais desenvolvidas pelos idosos nas respectivas instituições de acolhimento, são a mobilização global, os jogos com /sem bola e as caminhadas.

“O professor de Educação Física propõe várias séries de exercícios dos braços e pernas, sentar na cadeira, levantar, rodar o pescoço para um lado e para o outro” (Sofia, 83 anos).

“Realizamos alguns jogos como o jogo do círculo (colocamo-nos na sala em círculo passamos a bola uns para os outros), o jogo do balão, o jogo do arremesso, e as caminhadas aqui pelas ruas da aldeia; às vezes vamos até à ribeira, passamos junto do lagar, subimos até à igreja e voltamos para o lar” (Carlos, 80 anos).

É importante ter como referência que as actividades que são proporcionadas aos idosos devem ser variadas, gratificantes, úteis, recreativas, motivantes, adaptadas às capacidades de cada um, de fácil realização, integradoras e socializadoras (Pont Geis, 2003; Spirduso, Francis & MacRae, 2005).

Porém, apesar de gostarem da prática das actividades que lhe são proporcionadas nas suas instituições, não deixam também de apontar alguns reparos à forma como algumas decorrem. Assim:

“Por vezes torna-se desmotivante, quando de uma semana para a outra a variedade dos exercícios é pouca” (Sofia, 83 anos).

“O que gosto menos é de realizar essas actividades sempre aqui dentro, fechados no mesmo sítio” (Mariana, 86 anos).

Importa salientar que a actividade física, em qualquer idade, mas principalmente nesta faixa etária, deve ser trabalhada para que o indivíduo sinta prazer, alegria e bem-estar, nunca como uma prática imposta, dolorosa e, acima de tudo, que não respeite os limites de cada um (American College of Sports Medicine, 1998; Pont Geis, 2003).

O espaço onde é praticada a actividade física é, de acordo com os entrevistados, principalmente nas salas de convívio, uma vez que nenhuma instituição dispõe de um ginásio ou espaço desportivo para a prática das actividades. Algumas instituições, quando as condições climatéricas o permitem, aproveitam os espaços exteriores para realizarem algumas actividades.

“Quase todas as actividades são realizadas nesta sala. Quando o tempo está bom vamos para o exterior para o largo que fica junto ao lar” (Carlos, 80 anos).

“É na sala de convívio, quando o tempo está bom é ali no largo junto ao lar (aponta para o largo) que fazemos umas caminhadas e alguns jogos. Mas o lar tem ali um salão enorme onde nós podíamos realizar várias actividades mas não nos deixam ir para lá porque dizem que é muito frio e como quase todos os idosos sofrem de artroses dizem que sentimos mais dores” (António, 89 anos).

“É numa sala que fazemos as actividades. Aqui não temos nenhum ginásio” (João, 85 anos).

No que se refere à frequência com que ocorre a prática da actividade física e desportiva, uns entrevistados afirmam que o professor de Educação Física e Desporto está presente uma vez por semana. Há ainda algumas instituições que beneficiam da presença também de uma animadora social uma vez por semana.

“O professor vem às segundas-feiras. A animadora vem um dia por semana” (António, 89 anos).

“Com o professor de educação física é uma vez por semana, com a animadora também” (Sofia, 83 anos).

Como podemos verificar, os idosos só beneficiam da prática de actividade física e desportiva orientada por um profissional da área, uma vez por semana, o que é muito pouco tendo em conta os benefícios que estas actividades proporcionam a esta população. Nesse sentido, entendemos que tudo deveria ser feito pelos responsáveis das

instituições para que possam ser proporcionadas mais oportunidades de prática por semana.

Aspirações perante a actividade física

As actividades físicas que os entrevistados mais gostariam de praticar se tivessem oportunidades, tanto ao nível da instituição como a nível pessoal, são os jogos tradicionais, os percursos pedestres, os exercícios nas máquinas (bicicleta e tapete rolante) e as actividades aquáticas.

“Gostava de jogar vários jogos ao ar livre, como por exemplo o jogo da pela, da roda, do lenço...” (Sofia, 83 anos).

“Jogar os jogos tradicionais que eu costumava jogar quando era nova...” (Rita, 87 anos).

“Realizar percursos pedestres, fazer caminhada, ir passear até ao rio Mondego que passa ali ao fundo da aldeia, fazer actividades ao ar livre” (Mariana, 86 anos).

“Gostava de realizar vários exercícios naquelas máquinas que há nos ginásios: nas passadeiras, nas bicicletas... que são boas para desenvolvem a força e a resistência” (Amélia, 89 anos).

Os Jogos Tradicionais são uma fonte de inspiração para os idosos que, através da sua prática, não só desenvolvem e mantêm a sua saúde física, mas também desenvolvem as suas capacidades mentais. Por outro lado, no mundo em que vivemos, cada vez mais sem fronteiras, está em causa a identidade cultural das nossas comunidades. Nesse sentido, instituições diversas como autarquias, escolas, colectividades, clubes e outras associações deverão ter um papel fundamental na divulgação e preservação do seu património cultural, desenvolvendo iniciativas que visem a promoção e divulgação dos Jogos Tradicionais.

No que se refere às actividades aquáticas importa lembrar que as propriedades físicas da água irão auxiliar, sobretudo os idosos, na movimentação das articulações, na flexibilidade, na diminuição da tensão articular (baixo impacto), na força, na resistência, nos sistemas cardiovascular e respiratório, no relaxamento, na eliminação das tensões mentais, entre outros (Marques & Pereira, 1999).

Entre as razões mais apontadas para a não prática das actividades desejadas, salienta-se o facto do número de interessados ser muito reduzido e que, sozinhos os idosos não se sentem motivados para realizarem esse tipo de actividades, a falta de

condições da instituição a nível financeiro, a nível de espaço e de materiais e, por fim, a impossibilidade de realização dessas actividades devido às suas próprias limitações físicas.

“Uns idosos que frequentam a instituição não estão dispostos a participar nesse tipo de actividades, outros já não podem andar, são muito doentes, sentam-se no sofá só se levantam para irem comer” (Maria, 90 anos).

“Porque a instituição não tem dinheiro para comprar esses aparelhos e não tem espaço para esses materiais” (Amélia, 89 anos).

“Porque a instituição não tem muitas condições a nível de espaço nem de materiais... não temos nenhum pavilhão, nem colchões, nem cestos” (Carlos, 80 anos).

Actualmente, os idosos começam a ter consciência da importância da actividade física. Tal vai de encontro ao defendido em inúmeras investigações sobre esta temática, criando-se o consenso de que a manutenção de um estilo fisicamente activo deverá fazer parte de qualquer programa de promoção da saúde na terceira idade (Santos, 2002).

Contudo, se alguns idosos não têm condições físicas e de saúde para uma prática mais acentuada, outros há, que embora tendo capacidades, dificilmente aderem a programas, de modo duradouro, como convém numa perspectiva de estratégia preventiva (Veríssimo, 2001). Esta situação pode estar relacionada com a situação sócio-cultural da população em estudo, mas também devido ao facto de muitos dos lares da região ainda serem relativamente recentes e não apresentarem, ainda, programas de actividade física para os seus idosos, não disporem de técnicos com formação e sensibilização para esta temática, bem como não terem as condições financeiras, espaciais e materiais necessárias para a sua implementação.

Conclusões

Os resultados deste estudo indicam que a maioria dos inquiridos manifesta um grande interesse pela actividade física e desportiva, sendo as razões mais apontadas para a sua prática o convívio, o prazer, o bem-estar e a saúde. Os idosos entendem que a prática de exercício físico pode ter contributos positivos para o seu bem-estar físico e emocional fazendo com que eles possam manter suas actividades de vida diária em níveis satisfatórios.

Constatou-se que os idosos entrevistados gostam de realizar mobilizações globais, de participarem em actividades lúdicas como por exemplo jogos, de forma a fortalecer as redes de relações sociais e o sentido de comunidade, de realizarem caminhadas, com o objectivo de se sentirem mais descontraídos, relaxados e possuírem a aderência de um estilo de vida activo. Alguns idosos mencionaram que o que gostam menos é da pouca diversidade das actividades que lhes são propostas, e também o facto de estas serem sempre executadas no mesmo espaço.

No que se refere às actividades físicas que os idosos gostariam de praticar, verifica-se que os jogos tradicionais, os percursos pedestres, os exercícios nas máquinas (bicicleta e tapete rolante) e as actividades aquáticas são as mais desejadas.

Entre as razões mais apontadas que impedem estas práticas salienta-se o facto do número de interessados ser muito reduzido e a falta de condições das instituições em termos de recursos financeiros, espaciais e materiais, bem como as suas próprias limitações físicas.

As tendências aqui manifestadas pelos idosos deverão ser equacionadas pelas diversas instituições intervenientes nesta área social, de forma a ajustarem as suas múltiplas formas de intervenção, tendo em conta os interesses dos idosos e a sua qualidade de vida. Por outro lado, seria importante uma maior sensibilidade e tomada de consciência de todos os responsáveis de que a actividade física é importante para os idosos, não apenas como meio de proporcionar-lhes bem-estar, mas também um factor de integração social, proporcionando-lhes muitas vezes, vivências únicas, fundamentais para enfrentar os confrangimentos e as limitações normais desse período de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American College of Sports Medicine (1998). Position stand on exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30 (6), 992-1008.
- American College of Sports Medicine (2000). *Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio*. Barcelona:Paidotribo.
- Bardin, L. (2008). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bogdan, R. & Birklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Carvalho, J. & Soares, J. (2004). Envelhecimento e força muscular - breve revisão. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Vol. 4, n.º 3, 79-93.
- Charry Joya, C. (2006). ¿Nuevos o viejos debates? Las representaciones sociales y el desarrollo moderno de las Ciencias Sociales. *Revista de Estudios Sociales*, 25, 81-94.
- Creswell, J. (1994). *Research design. Qualitative & quantitative approaches*. London: Sage Publications.
- Denzin, N. & Lincon, Y. (Eds) (2000). *Handbook of Qualitative Research* (2nd ed.). London: Sage Publications.
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (2001). *O Inquérito. Teoria e prática* (4ªed.). Oeiras: Celta Editora.
- Grufe, O. (2001). El significado dei movimiento, el juego y el deporte para las personas mayores In R. Baur, R. Egeler. *Gimnasia, Juego y Deporte para Mayores*. Editorial Paidotribo, Barcelona, Pp. 9-37.

- Guedes, O.C. (2001). *Idoso, Esporte e Atividades Físicas*. Ideia Editora. Brasil.
- Jones, C. & Rose, D. (2005). *Physical Activity Instruction of Older Adults*. U.K.: Human Kinetics.
- Lima, N. M.(2002). *Auto - estima e actividade física. Contributo de um programa de actividade física na auto-estima em adultos idosos do concelho de Coimbra*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Malliou, P., Fatouros, I., Beneka, A., Gioftsidou, A., Zissi, V., Godolias, G. e Fotinakis, P. (2003). Different training programs for improving muscular performance in healthy inactive elderly. *Isokinetics and Exercise Science*, 11, 189-195.
- Marques, J., Pereira. N. (1999). *Hidroginástica: exercícios comentados: cinesiologia aplicada à hidroginástica*. Rio de Janeiro: Ney Pereira.
- Matsudo, S. & Matsudo, V. (1993). Prescrição e benefícios da actividade física na terceira idade. *Horizonte*, Vol. IX, n.º 54, Março-Abril, 221-228.
- Melo, F. & Barreiros, J. (2002). A terceira idade, uma população de peso a nível social. *Boletim SPEF*, Maio/Agosto, n.º 23, 23-36.
- Moscovici, S. (1984). *Social representations*. Cambridge: Cambridge University.
- Mota, J. (1999). Promoção da Actividade Física nos Idosos: uma Perspectiva Global In J. Mota, J. Carvalho, (eds.), *A Qualidade de Vida no Idoso - O Papel da Actividade Física - Actas do Seminário*. Porto: F.C.D.E.F. - Universidade do Porto. Pp. 65-69.
- Mota, J.; Ribeiro, J.; Carvalho, J. & Matos, M. (2006). Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. *Rev. Brasileira Educação Física Especial*, Vol. 20, n.º3, jul./set., 219-25,
- Natário, A. (1992). Envelhecimento em Portugal, uma realidade e um desafio. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. Lisboa: ENPS. Pp 46-55.
- Pont Geis, P. (2003). *Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática* (5ªed). Porto Alegre: Artmed.
- Ruquoy, D. (2005). Situação de entrevista e estratégia do entrevistador. In L. Albarello, et al., *Práticas e métodos de investigação em Ciências Sociais* (2ªedição). Lisboa: Gradiva. Pp. 84-116.
- Sallis, J. F. (1998). *Physical activity & behavioural medicine*. Sage Publications.
- Santos, J. (2002). Envelhecimento, actividade física e nutrição. *Horizonte*, Vol. XVIII, n.º 104, Novembro – Dezembro, 21-25.
- Spirduso, W.; Francis, K.; MacRae, P. (2005). *Physical Dimensions of Aging* (2nd Edition). U.K.: Human Kinetics.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1998). *Basics of Qualitative Research. Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd edition). London: Sage Publications.
- Veríssimo, M. T. (2001). Exercício Físico e envelhecimento. In A. M. Pinto (Ed.), *Envelhecer Vivendo*. Coimbra: Quarteto Editora. Pp. 125-135.

Recebido: 15 de Outubro de 2010.

Aceite: 3 de Novembro de 2010.