

SURFE E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

*Luiz Carlos Marinovic Doro¹
Ana Martha de Almeida Limongelli²*

RESUMO

Há evidências científicas de que a atividade física realizada por idosos relacionada a hábitos de vida saudáveis proporciona uma expectativa de melhor qualidade de vida e contribui para retardar os efeitos do envelhecimento. Entre essas modalidades esportivas está o surfe, o qual trabalha capacidades físicas, como o equilíbrio, e variáveis psicológicas, como a confiança além de possibilitar novas relações interpessoais. O objetivo deste trabalho foi identificar a percepção subjetiva da Qualidade de Vida do idoso praticante de um programa de surfe. Para isso, foi realizada uma pesquisa descritiva do tipo exploratório de cunho qualitativo. Participaram desta pesquisa seis idosos dos sexos masculino e feminino com idade entre 60 e 75 anos, com *status* funcional ativo e fisicamente independentes. Para coleta de dados foram utilizados os seguintes instrumentos: Questionário de Qualidade de Vida, WHOQOL-Bref, WHOQOL-Old, Questionário de Anamnese e entrevista individual semiestruturada. Quanto à análise de dados obtidos pelos instrumentos tipo questionários, utilizaram-se as orientações específicas de cada instrumento. As entrevistas foram submetidas à Análise de Conteúdo, adotando o tema como unidade central. Concluímos que os participantes do estudo apresentaram percepção subjetiva, em relação à Qualidade de Vida, de boa para muito boa. A prática do surfe foi considerada um fator positivo para a Qualidade de Vida dos participantes, influenciando predominantemente nos domínios psicológico, ambiental e social.

Palavras-chave: atividade física, envelhecimento, atividades aquáticas.

Recebido para publicação em 10/2016 e aprovado em 10/2017.

¹Mestre em Ciências do Envelhecimento - Universidade São Judas Tadeu.

²Doutora em Educação pela PUC/SP.

INTRODUÇÃO

Apesar das perdas inevitáveis que ocorrem ao longo da vida, podemos chegar à velhice com boa qualidade de vida, ou seja, poderemos realizar as funções diárias básicas, manter uma rede de amigos, dar continuidade aos papéis familiares e viver independentes (NERI, 2012). Essa autora afirma também que a atividade física regular e o vínculo familiar ajudam o idoso a encontrar a satisfação pessoal e o suporte social, o que parece ser um redutor de preocupações nos momentos em que estiverem desanimados.

Simões et al. (2011) dizem que, entre as diversas possibilidades de atividades físicas para os idosos, as realizadas em ambientes aquáticos vêm se destacando por serem particularmente apropriadas para essa faixa etária, em razão de facilitar a locomoção e diminuir o impacto nos ossos e nas articulações.

Entre as várias possibilidades de modalidades realizadas na água, destacamos nesta pesquisa o surfe.

García et al. (2008) comentam que o surfe é modalidade esportiva classificada como intermitente por exigir esforços variados em intensidade, duração e recuperação ativa ou passiva, durante uma sessão na água, entretanto em média a intensidade

Caddicke e Smith (2012) realizou uma pesquisa de como a prática do surfe e a imersão azul dos oceanos poderiam influenciar no bem-estar de um grupo de veteranos de guerra que sofreram estresse psicológico após os combates. O resultado demonstrou que a prática regular do surfe não eliminou por completo esse estresse, mas proporcionou aos veteranos de guerra momentos de diversão e uma sensação de alívio dessa angústia, mesmo que de forma momentânea, colocando, mesmo que fosse por algumas horas, esse sofrimento em segundo plano.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi avaliar a Qualidade de Vida do idoso surfista.

METODOLOGIA

Este estudo caracterizou-se por uma pesquisa descritiva, do tipo exploratória, de cunho qualitativo com dados existentes, extraída de uma amostra escolhida pelo autor frente ao problema de pesquisa

levantado, condições temporais, técnicas e de acesso à instituição promotora de aulas de surfe para idosos (THOMAS et al., 2007; LAVILLE; DIONNE, 1999). Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade São Judas Tadeu (CEP-USJT), sob o parecer número 824.009. Ressalta-se que, para aqueles que concordaram em participar do estudo, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A amostra foi composta por seis participantes de um programa de surfe na cidade de Santos, litoral sul do Estado de São Paulo, de ambos os sexos, que já se encontravam no programa.

O programa de surfe para idosos da cidade de Santos é um curso anual que se inicia em fevereiro e termina em dezembro. As aulas acontecem semanalmente, às quartas, quintas e sextas-feiras, no período da manhã, das 9h às 10h, e no período da tarde, das 16h às 17h.

- a) Para avaliar o estado de saúde geral e o histórico da atividade física praticada ao longo das etapas de vida, foi aplicado o Questionário de Anamnese.
- b) Para avaliar a percepção subjetiva da Qualidade de Vida, foi utilizado o WHOQOL-Old em português (Quadro 1).
- c) Para avaliar a percepção subjetiva da Qualidade de Vida, utilizou-se o WHOQOL-Bref em português (Quadro 2).
- d) Realizou-se o alinhamento entre os instrumentos WHOQOL-Old e WHOQOL- Bref (Quadro 3).

Quadro 1 - Conceitos e conteúdos das facetas inclusas no módulo WHOQOL-Old

Facetas	Sigla	Conceito/conteúdo
Habilidades Sensoriais	FS	Funcionamento sensorial, impacto da perda de habilidades sensoriais na qualidade de vida
Autonomia	AUT	Independência na velhice, capacidade ou liberdade de viver de forma autônoma e tomar decisões
Atividades Passadas, Presentes e Futuras	PPF	Satisfação sobre conquistas na vida e coisas que se anseia
Participação Social	PSO	Participação nas atividades quotidianas, especialmente na comunidade
Morte e Morrer	MEM	Preocupações, inquietações e temores sobre a morte e sobre morrer
Intimidade	INT	Capacidade de ter relacionamentos pessoais e íntimos

Quadro 2 - WHOQOL-Bref: questões, domínios e facetas

Domínio Físico	
3	Dor e desconforto
4	Dependência de medicação
10	Energia e fadiga
15	Mobilidade
16	Sono e repouso
17	Atividades da vida cotidiana
18	Capacidade de trabalho
Domínio Psicológico	
5	Sentimentos positivos
6	Espiritualidade
7	Pensar, aprender
9	Autoestima
11	Imagem corporal
26	Sentimentos negativos
Domínio Social	
20	Relações pessoais
21	Atividade sexual
22	Apoio social
Domínio Ambiental	
8	Segurança física
9	Ambiente físico
12	Recursos financeiros
13	Informação
14	Recreação e lazer
23	Ambiente no lar
24	Cuidados de saúde
25	Transporte

Para conhecer os motivos e influências da prática do surfe, foi realizada a entrevista individual semiestruturada.

Roteiro das entrevistas:

- a) Quais os motivos que o levaram a praticar o surfe?
- b) A prática da modalidade proporcionou alguma mudança em sua rotina diária? Dê um exemplo?
- c) O que você diria a um idoso que gostaria de iniciar no surfe?

A primeira etapa da análise de conteúdo foi realizada pela identificação das unidades de registro/significado a partir da leitura exaustiva de cada resposta em separado. Após, realizamos a leitura total das respostas em um único bloco, pois conteúdos importantes para o estudo podem estar respondidos em questões distintas do foco delas. Foi anotado o número de vezes em que as unidades de significados apareceram na fala dos participantes. Realizado esse primeiro procedimento, agrupamos as unidades de significado por semelhança de conteúdo/ideia/proposição, relacionando-as aos domínios e facetas da Qualidade de Vida dos instrumentos WHOQOL-Old e WHOQOL-Bref, a fim de buscar estabelecer uma relação entre QV e conteúdo das entrevistas. As categorias foram validadas mediante ação de confronto e concordância entre análise do pesquisador e orientadora. Dessa forma, validou-se o uso complementar de entrevista para levantar elementos de QV, além dos instrumentos WHOQOL, atendendo à visão do grupo WHOQOL quando aponta que QV é um constructo multidimensional e subjetivo, sendo interessante trabalhar com relatos pessoais, além da aplicação dos instrumentos validados para avaliar a percepção subjetiva da QV (WHO, 2000; FLECK et al., 2000; CHACHAMOVICH, 2005).

Como se está trabalhando com os dois instrumentos de percepção subjetiva da QV (WHOQOL-Old e WHOQOL-Bref) e os dados da entrevista, para poder estabelecer uma análise qualitativa de todos esses resultados, optou-se por realizar um alinhamento entre os dois instrumentos em seus domínios e facetas.

Quadro 3 - Alinhamento WHOQOL-Old e WHOQOL-Bref

WHOQOL-Old (facetas)	WHOQOL-Bref (domínios)
Faceta FS (funcionamento sensorio-motor)	Domínio Físico
Faceta PPF (atividades passadas, presentes, futuras)	Domínio Psicológico
Faceta INT (intimidade) e faceta PSO (participação social)	Domínio Relações Sociais/Social
(Não tem)	Domínio Meio Ambiente/Ambiental (está ligada a fatores externos que influenciam a QV)
Faceta MEM (morte e morrer)	(Não tem)
Faceta AUT (autonomia)	(Não tem)

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Quanto à análise e discussão, elas ocorreram após a coleta de dados e realização das entrevistas (Quadro 4).

Quadro 4 - Anamnese e locomoção cotidiana

SUJEITOS	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5	S.6	TOTAL
FORMAS DE LOCOMOÇÃO							
A pé	X	X	X	X	X		5
Carro					X		1
Metrô							
Ônibus		X		X		X	3
Outros							
BEBIDAS ALCOÓLICAS							
Não bebe nunca	X	X	X	X	X	X	6
Bebe eventualmente							
Bebe __ copos por dia							
FUMO							
Nunca fumou		X		X	X	X	4
Fuma eventualmente	X		X				2
Fuma __ cigarros por dia há __ anos							
Parou de fumar							
PROBLEMAS MÉDICOS							
Colesterol	X	X	X		X		4
Triglicérides	X		X			X	3
Tireoide	X						1
Artrose	X						1
Hipertensão		X	X	X			3
Diabetes		X		X			2
Câncer				X	X		2
Arritmia				X			1
Osteoporose					X	X	2
Labirintite					X		1

Percebe-se que a maioria dos participantes do estudo usa como meio de locomoção cotidiana a caminhada, seguida pelo ônibus. No tocante à ingestão de bebidas, todos indicaram que não tomam bebida alcoólica. Quanto ao fumo, dois sujeitos fumam eventualmente. Esses resultados indicam que os participantes apresentam hábitos saudáveis de vida cotidiana.

Nota-se que os problemas médicos estão presentes na vida desses indivíduos. O colesterol, as triglicérides e a hipertensão foram os predominantes, seguidos por diabetes, câncer e osteoporose e, por fim, pela labirintite, arritmia, artrose e problemas na tireoide.

Após a caracterização do grupo pesquisado, apresentamos a seguir os resultados sobre a percepção subjetiva da Qualidade de Vida dos participantes, extraídos pelos instrumentos WHOQOL-Bref e WHOQOL-Old (Quadro 5).

Quadro 5 - Percepção subjetiva QV (WHOQOL-Bref)

Domínios WHOQOL Bref	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5	S.6
Domínio Físico	60,71	71,43	82,14	75,00	64,29	60,71
Domínio Psicológico	62,50	75,00	87,50	87,50	54,17	54,17
Domínio Social	83,33	66,67	83,33	83,33	50,00	58,33
Domínio Ambiental	50,00	59,38	71,88	65,63	43,75	53,13
Q1 Autopercepção	50,00	75,00	100,00	100,00	50,00	50,00
Q2 Autopercepção	75,00	75,00	75,00	100,00	50,00	50,00
QV Global (Domínios e Autopercepção)	60,58	68,27	80,77	77,88	52,88	55,77

A pontuação da QV global (domínios e autopercepção) dos participantes do estudo no WHOQOL-Bref variou entre 52,88 e 80,77, o que sugere uma percepção, em relação à Qualidade de Vida, de razoável para boa, considerando que, quanto mais próximo de 100, melhor é a Qualidade de Vida.

Conforme preconizado por Who (2000), após a aplicação do WHOQOL-Bref foi aplicado o WHOQOL-Old, instrumento específico para idosos. No Quadro 6 estão apresentados os resultados dessa coleta. A escala de pontuação foi transformada por sintaxe para o intervalo entre [0 – 100] (WHO, 2000).

Quadro 6 - Percepção subjetiva QV (WHOQOL-Old)

Domínios WHOQOL-Old	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5	S.6
FS	68,75	84,50	87,50	56,25	68,75	62,50
AUT	62,50	93,75	68,75	84,50	62,50	68,75
PPF	84,50	87,50	68,75	93,75	84,50	84,50
PSO	56,25	93,75	87,50	56,25	50,00	50,00
MEM	84,50	75,00	84,50	100,00	68,75	62,50
INT	87,50	100,00	75,00	93,75	84,50	84,50
QV Global [0-100]	74,00	89,08	78,67	71,38	69,83	68,79

A pontuação da QV global dos participantes do estudo no WHOQOL-Old variou entre 68,79 e 89,08, o que sugere uma percepção subjetiva, no que se refere à Qualidade de Vida, de boa para muito boa, considerando que, quanto mais próximo de 100, melhor é a Qualidade de Vida.

Para verificar essa ligeira diferença entre os níveis de Qualidade de Vida, nos dois instrumentos, calculamos a média QV de cada instrumento e aplicamos o teste t para amostras dependentes, adotando $p < 0,001$, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1 - QV (WHOQOL-Bref) x QV (WHOQOL-Old)

QV Global	QV Global Whoqol-Bref	QV Global Whoqol-Old
Média	66,03	75,29

$t_c = 4,032$ $p < 0,001$

O teste demonstrou que não houve diferença nos valores da QV global obtidos nos instrumentos WHOQOL-Bref e WHOQOL-Old. Dessa forma, como o WHOQOL-Old é específico para a população idosa, considerou-se que os participantes do estudo apresentaram percepção, em relação à Qualidade de Vida, de boa para muito boa.

A seguir são apresentados os resultados da entrevista, os quais foram organizados em três quadros, cada qual abordando uma temática central. As Unidades de Significado extraídas das entrevistas foram analisadas em relação às facetas e domínios dos instrumentos WHOQOL-Old e WHOQOL-Bref, para identificar a percepção de Qualidade de Vida que subsidia as respostas dos participantes.

No Quadro 7 estão apresentados os resultados relativos à pergunta inicial da entrevista (motivos da prática do surfe pelos participantes).

Quadro 7 - Motivos da prática de surfe

Unidades de Significado	Categorias / Facetas e Domínios WHOQOL	S.1	S.2	S.2	S.4	S.5	S.6	Total
Sempre pratiquei o surfe.	Prática Anterior /PPF-Psicológico	X						01
Reaprender a surfar novamente mesmo com as limitações que tive mediante o acidente; quando eu fico em pé ou tento fazer alguma manobra, me sinto a rainha do mar.	Conquistas / PPF-Psicológico	X					X	02
Decidi algo que eu sempre quis fazer.	Coisa que ansiava / PPF-Psicológico						X	01
Muito bom surfar; muito gostoso e bom demais, bom demais mesmo; auxiliou na redução do meu nível de estresse, depressão; sentir força interior, que eu senti desde que iniciei na escolinha do surfe; a gente fica mais leve; primeiro momento que eu a vi surfando já gostei bastante.	Sentimentos positivos /Psicológico		X(2)		X(2)	X	X(3)	07

Quadro 7 - Continuação

TOTAL	D. Psicológico	02	02	00	02	01	05	12
Conheci um dia a escolinha de surfe; iniciei as aulas por pura curiosidade; ver como é que eram as aulas.	Oportunidade nova inf e habilidades / <i>Meio Ambiente</i>	X	X				X	03
O surfe me traz uma boa qualidade de vida.	Participação Lazer / <i>Meio Ambiente</i>	X						01
A paixão pela natureza e pelo mar.	Ambiente físico / <i>Meio Ambiente</i>			X				01
TOTAL	D. Ambiental	02	01	01	00	00	01	05
Amiga “X” estava fazendo as aulas de surfe; por causa de minha amiga “Z”; trouxe minha neta.	Apoio Social / <i>PSO-Relações Sociais</i>				X	X	X	03
TOTAL	D. Social	00	00	00	01	01	01	03
Auxiliou na redução do meu nível de colesterol.	Dependência Medicação/ <i>Físico</i>		X					01
Devido ao câncer de mama.	Dependência Tratamento / <i>Físico</i>						X	01
TOTAL	D. Físico	00	01	00	00	00	01	01
Disposta a encarar as situações que aparecerem em nossa vida.	Decidir sua vida / <i>Autonomia</i>					X		01
TOTAL	F. Autonomia	00	00	00	00	01	00	01

Os motivos que levam os participantes do estudo a praticar o surfe enquadram-se em diferentes facetas e domínios da Qualidade de Vida - WHOQOL. O domínio psicológico apareceu com predomínio, seguido pelo domínio ambiental, pelo domínio social, pelo domínio físico e, finalizando, pela faceta autonomia.

Esses resultados sinalizam que os participantes do estudo referem-se mais aos elementos psicológicos, ambientais e sociais que

a prática do surfe pode oferecer para sua Qualidade de Vida do que aos benefícios físicos e metabólicos.

No Quadro 8 estão apresentados os resultados relativos à segunda pergunta da entrevista (mudança da rotina diária pelos participantes).

Quadro 8 - Mudança da rotina diária

Unidades de Significado	Categorias / Facetas e Domínios WHOQOL	S.1	S.2	S.2	S.4	S.5	S.6	Total
Não, não houve mudança.	Não Mudança		X					01
Sim, houve mudança.	Mudança	X		X	X	X	X	05
Encontrei prazer, felicidade, descontração e liberdade em meu dia a dia; mais calma e mais leveza perante as situações que acontecem em minha vida; estou de cabeça baixa na rua ou em casa lembro-me do surfe e fico alegre.	Sentimentos positivos <i>/Psicológico</i>	X		X	X			03
Nas quartas, quintas e sextas-feiras eu tenho que ir às aulas de surfe.	Participação Atividade cotidiana <i>/ PSO-Psicológico</i>		X					01
TOTAL	D. Psicológico	01	01	01	01	01	01	05
Tem mais vontade de trabalhar, de se movimentar, enfim, tem mais ânimo na vida.	Energia / <i>FS-Físico</i>						X	01
TOTAL	D. Físico	00	00	00	00	00	01	01

Observou-se que a prática do surfe promoveu mudança na rotina diária da maioria dos participantes do estudo. Essas mudanças centralizaram-se no domínio psicológico, seguido pelo domínio físico da Qualidade de Vida – WHOQOL. Esses resultados ratificam os dados obtidos no quadro anterior, reforçando que a prática do surfe influencia a Qualidade de Vida dos participantes, especialmente na promoção de sentimentos positivos para lidar com a rotina de vida diária.

No Quadro 9 estão apresentados os resultados referentes à terceira pergunta da entrevista (chamamento para novo praticante idoso).

Quadro 9 - Chamamento para novo praticante idoso

Unidades de Significado	Categorias / Facetas e Domínios WHOQOL	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5	S.6	Total
Vocês vão gostar muito; vocês irão sentir a mesma força interior que eu senti desde que iniciei na escolinha do surfe; surfe é bom demais, deixa a gente mais leve.	Sentimentos positivos/ <i>Psicológico</i>				X(2)	X	X	04
Quando ele começar a fazer a aula e conseguir ficar em pé na prancha, ele nunca mais vai querer parar de fazer este esporte.	Conquista na vida/ <i>PPF-Psicológico</i>		X		X			02
TOTAL	D. Psicológico	00	01	00	03	01	01	06
Benefícios que ele proporciona à saúde do praticante.	Cuidados de saúde / <i>Meio Ambiente</i>		X					01
O surfe me traz uma boa Qualidade de Vida.	Participação Lazer / <i>Meio Ambiente</i>	X						01
Vem fazer uma aula com os professores; ver fazer as aulas.	Oportunidade nova inf e habilidades/ <i>Meio Ambiente</i>		X		X			02
TOTAL	D. Ambiental	01	02	00	01	00	00	04
Vamos lá, vamos, vamos, surfar; vem pra cá; que venha pra cá; que venha fazer o surfe.	Suporte social / <i>PSO-Relações Sociais</i>			X	X	X	X	04
TOTAL	D. Social	00	00	01	01	01	01	04
É necessário se mexer, fazer uma modalidade	Mobilidade/ <i>FS-Físico</i>	X			X			02

Verificou-se que entre os participantes do estudo predominaram elementos da dimensão psicológica, relacionados aos sentimentos positivos e conquistas que essa prática pode proporcionar ao idoso praticante, seguida por elementos das dimensões ambiental e social.

CONCLUSÃO

Tendo em vista o estudo realizado, concluímos que os participantes apresentaram percepção subjetiva de boa para muito boa no tocante à qualidade de vida, pois a pontuação da QV global dos participantes do estudo variou entre 68,79 e 89,08.

Os participantes do estudo consideraram a prática do surfe como elemento que agrega positivamente para a qualidade de vida, influenciando principalmente nos domínios psicológico, ambiental, social e físico.

A presente pesquisa também sinalizou o número reduzido de artigos científicos atualizados sobre a temática, o que indica a necessidade de mais estudos sobre ela.

Entretanto, esses resultados revelaram aspectos significativos sobre a qualidade de vida dos idosos, permitindo assim maior reflexão sobre as novas possibilidades de atividade física para esse grupo etário, como, por exemplo, o surfe.

ABSTRACT

SURF AND LIFE QUALITY OF THE ELDERLY

There is scientific evidence that the physical activity performed by the elderly related to healthy living habits provides an expectation of a better quality of life and contributes to delaying the effects of aging. Among these sports are surfing, which works on physical abilities, such as balance, and psychological variables, such as trust, besides allowing new interpersonal relationships. The objective of this study was to identify the subjective perception of the Quality of Life of the elderly practicing a surfing program. For this, a descriptive research of the exploratory type of qualitative character was carried out. Six elderly men and women aged between 60 and 75 years with active and physically independent status participated in this study. For data collection, the following instruments were used: Quality of Life Questionnaire, WHOQOL-Bref, WHOQOL-Old, Anamnesis Questionnaire and semi-structured individual interview. As for the analysis of data obtained by questionnaire-type instruments, the specific guidelines of each instrument were used. The interviews were submitted to Content Analysis, adopting the theme

as the central unit. We conclude that the participants of the study presented subjective perception, in relation to Quality of Life, from good to very good. The practice of surfing was considered a positive factor for the participants' Quality of Life, influencing predominantly in the psychological, environmental and social domains.

Keywords: physical activity, aging, water activities.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

CADDICK, N.; SMITH, B. The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: a systematic review. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 15, n. 1, p. 9-18, 2014.

CHACHAMOVICH, E. **Qualidade de vida em idosos: desenvolvimento e aplicação do módulo WHOQOL-OLD e teste do desempenho do instrumento WHOQOL-BREF em uma amostra de idosos**. 2005. 197 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas: Psiquiatria) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

FLECK, M.P.A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-BREF". **Rev. Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.

GARCÍA, G.B. et al. Comportamento da frequência cardíaca durante uma sessão de surfe. **Revista bras. Ciência e Movimento**, v. 16, n. 2, p. 41-47, 2008.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. A. **Construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Porto Alegre: Artes Médicas; Belo Horizonte: Editora UFMG, 1999.

NERI, A. L. (Org.). **Qualidade de vida e idade madura**. 9. ed. Campinas, SP: Papirus, 2012.

SIMÕES, R.R.; PORTES, M.; MOREIRA, W.W. Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida. **Rev. bras. Ciência e Movimento**, v.19, n. 4, p. 40-50, 2011.

.THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Sociais Ciência e Medicina**, v. 41, p. 1405, 1995.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. J. **Métodos em pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

Endereço para correspondência:

Rua Jaú, 436 Bairro Canto do Forte
CEP 11700-270 Praia Grande - SP
E-mail: luizdoro71@gmail.com