

NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA E SUA INFLUÊNCIA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS PRATICANTES DE GINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE PERITIBA, SC

*Eduardo José Dallegrave¹
Ivan Carlos Bagnara²*

RESUMO

Na atualidade, o índice de idosos em todos os lugares vem crescendo significativamente. Juntamente com esse crescimento populacional, vemos aumentar o nível de consciência de que a prática de exercício físico traz inúmeros benefícios psicológicos, fisiológicos e socioafetivos, além de auxiliar nas atividades de vida diárias. O presente estudo teve como objetivo principal avaliar o nível de aptidão física e sua influência na qualidade de vida e saúde de idosos praticantes de ginástica no município de Peritiba, SC. Participaram do estudo 17 idosos de ambos os sexos, com idade entre 60 e 75 anos, frequentadores de um programa de ginástica no município de Peritiba, SC. A pesquisa é do tipo quantitativa de caráter descritivo. Os dados foram analisados através da estatística descritiva, a fim de comparar os dados encontrados no pré-teste com os dados do pós-teste. Foram encontrados os seguintes resultados: a força teve melhora de 61,3%; a flexibilidade, de 88,2%; e o equilíbrio, aumento de 92,3%. Com relação à qualidade de vida, observamos que houve melhoras significativas na população estudada.

Palavras-chave: exercícios físicos, idosos, flexibilidade, força, equilíbrio.

Recebido para publicação em 10/2014 e aprovado em 05/2015.

¹Professor Licenciado e Bacharel em Educação Física na Universidade do Contestado - UnC Concórdia /SC.

²Doutorando em Educação nas Ciências – UNIJUI. Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Contestado – UnC - Concórdia, SC e da Faculdade IDEAU – Getúlio Vargas, RS.

INTRODUÇÃO

Quando nos referimos à idade, vemos na atualidade aumento significativo da expectativa de vida da população, com os idosos atuando em posições de destaque na sociedade e com as mais variadas ocupações.

Em tempos não tão longínquos assim, pessoas de terceira idade não tinham formas e maneiras de ocupar seu tempo — envelheciam e diminuíaam os níveis de atividade física desempenhada; com isso, a taxa de mortalidade era muito alta em períodos iniciais da chamada terceira idade. Com o avançar dos anos de vida, algumas partes do organismo humano começam a dar sinais de que precisam ser estimuladas para evitar problemas maiores, provocados pela falta de atividades cinéticas; dessa forma, cresceu e cresce consideravelmente a procura pela prática regular de atividade física (GEIS, 2003).

Hoje em dia, a oferta de ocupações para o público idoso é enorme, pois eles têm muito tempo livre, além de poderem praticar as atividades em diferentes horários. A variedade de oferta dessas atividades aumentou consideravelmente nos últimos anos.

Entre as diversas atividades que podem ser desenvolvidas com a terceira idade, as mais procuradas são as grupais, sejam atividades de caminhada, ginástica ou hidrogenástica, danças, reuniões de grupos de terceira idade, entre outras. Desse modo, Nahas (2001) afirma que, para melhorar e manter a aptidão física e a saúde, uma pessoa tende a desenvolver o músculo cardíaco e o sistema cardiorrespiratório. Os exercícios que se prestam a esse desenvolvimento são chamados aeróbios e incluem atividades de média e longa duração, com intensidade moderada ou assídua, sendo ela de caráter dinâmico e rítmico, como a caminhada, a corrida, o ciclismo, o remo, a natação, as danças e a ginástica aeróbia. Assim, os idosos buscam alcançar algo novo, como rever ou criar novas amizades. Com isso, Reis e Soares (2006) afirmam que é “evidente que é preciso possibilitar que os indivíduos envelheçam com autonomia e independência, com permanência ativa na perspectiva de qualidade de vida”. Dessa forma, além de objetivar a busca pela prática regular de atividade física para melhor condicionamento físico, outros objetivos podem ser percebidos, como lazer, reabilitação de doenças, melhora no nível de bem-estar e uma vida saudável; mas também se percebe a procura pelo convívio

social e afetivo no momento de optar por uma forma de atividade física específica.

Contudo, os idosos podem buscar exercícios que lhe tragam maior benefício, como, por exemplo, as atividades da vida diária (AVDs), que compreendem aquelas atividades que se referem ao cuidado com o corpo das pessoas (vestir-se, fazer higiene, alimentar-se); as atividades instrumentais da vida diária (AIVDs) são as relacionadas com atividades de cuidado com a casa, familiares dependentes e administração do ambiente (limpar a casa, cuidar da roupa, da comida, usar equipamentos domésticos, fazer compras, usar transporte pessoal ou público, controlar a própria medicação e finanças). Com isso, a diminuição da capacidade funcional do idoso pode ser definida de certa forma como a ausência de desempenho de certos gestos e movimentos da vida cotidiana. Então, entre outras funções, mas também devido a isso, o exercício físico é de fundamental importância para que o idoso possa estimular sua capacidade funcional juntamente com as AVDs e AIVDs, melhorando assim seus estímulos para qualquer tipo de atividade que ele possa realizar no dia a dia, evitando problemas corporais que possam prejudicá-los (WANDERLEY; DINIZ, 2012).

No que se refere às capacidades físicas, algumas sofrem considerável defasagem fisiológica nos idosos. Entre estas, encontramos declínios consideráveis na força, flexibilidade e equilíbrio. Em se tratando da força, pelo simples motivo de o corpo não ter mais 25 anos, e o idoso ter sido acometido pelo processo natural de sarcopenia, ficando assim debilitado em caso de impactos acentuados ou esforços em excesso; já no caso da flexibilidade, se dá mesmo em razão do envelhecimento e da atrofia da musculatura do corpo, deixando assim os movimentos de praticamente todas as articulações do corpo limitados; com o equilíbrio não é muito diferente, pois a percepção do espaço do idoso, juntamente com uma fragilidade no corpo, fica mais comprometida, deixando assim o idoso mais vulnerável.

Tendo em vista o contexto apresentado, a prática regular de atividade física se torna de extrema importância para que o idoso consiga melhor qualidade de vida e bem-estar. Dessa forma, estaremos verificando a influência dela sobre a força, a flexibilidade e o equilíbrio em idosos participantes de um programa de ginástica no município de Peritiba, SC.

PERCURSO METODOLÓGICO

O estudo foi desenvolvido com idosos voluntários, praticantes de exercícios físicos no grupo de ginástica da terceira idade do município de Peritiba, SC. A amostra foi caracterizada por 17 idosos, sendo 7 do sexo masculino e 10 do sexo feminino.

Seis etapas foram contempladas para o desenvolvimento da pesquisa, sendo elas: 1ª etapa - elaboração, leitura e coleta das assinaturas no termo de consentimento para os idosos participantes da pesquisa; 2ª etapa - elaboração do projeto e dos testes; 3ª etapa - envio do projeto para aprovação pelo Comitê de Ética; 4ª etapa - realização dos testes (flexibilidade, força e equilíbrio) e questionários (qualidade de vida) com os idosos; 5ª etapa - tabulação e análise dos dados através da estatística descritiva e teste T; e 6ª etapa - conclusão do trabalho. Importante ressaltar que os testes foram feitos em dois momentos: no início do estudo, quando os idosos estavam iniciando a participação no grupo de ginástica, e um ano após a primeira coleta, com a mesma amostra, que participou durante o ano do grupo, realizando exercícios físicos duas vezes por semana, sob orientação de uma professora de educação física.

Os procedimentos de medidas utilizadas foram vários. Para avaliar a flexibilidade, foi utilizado o protocolo do teste de sentar e alcançar (Wells). Quanto à análise da força, foi utilizado o teste de preensão manual (dinamometria). Para análise do equilíbrio, foi utilizado o protocolo do teste de Flamingo (GUEDES, 2006; MARINS, 1998). Finalizando, para avaliar a qualidade de vida, utilizou-se um questionário elaborado pelos pesquisadores (não submetido a validação), questionando a situação de saúde em comparação do período anterior ao início da ginástica com o período atual (um ano de prática). As principais questões abordavam a atividade física e uma possível melhora na qualidade de vida; as modificações nas condições corporais; quanto à ocorrência de dor muscular e articular, no início da prática e atualmente; e se houve melhora da disposição e para a realização das atividades diárias.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a realização dos testes no início das atividades dos idosos no grupo de ginástica há um ano e no pós-teste, são apresentados os resultados e comparações.

Em relação à força, foram encontrados os seguintes resultados:

Tabela 1 - Força (dinamometria)

Sexo	Pré-Teste	Pós-Teste	Valor de <i>p</i>
Feminino	48,5 ±10,21	50 ±9,07	0,059916
Masculino	74,14 ±14,45	75,14 ±14,26	0,06183473

Com base nos resultados obtidos no teste de força, há o reforço da importância do exercício físico em idosos para a manutenção ou ganho de força. Como se pode perceber pelos dados da Tabela 1, não houve perdas, e sim o aumento da força. Entretanto, do ponto de vista estatístico, o resultado não foi significativo, já que o valor de *p* foi superior a 0,05 tanto nos homens como nas mulheres. Contudo, é válido ressaltar que, durante o período de um ano, a força, uma capacidade física fundamental para a manutenção da capacidade funcional, não diminuiu; pelo contrário, aumentou. Não de forma significativa, mas esse aumento, conseqüentemente, foi responsável por melhoras na realização das AVDs e AIVDs nos idosos avaliados.

Corroborando esses resultados, em estudo desenvolvido por Anjos et al. (2012), com 13 idosas, os resultados indicaram que não houve aumento na força, porém também não se observou nenhuma perda desta. Isso mostra como é difícil aumentar a capacidade da força nessa etapa da vida, em que os idosos apresentam sinais de sarcopenia e diversos problemas relacionados à saúde.

O exercício desenvolvido no município é a ginástica aeróbica e localizada, pois proporciona aos idosos executarem diferentes tipos de movimentos e expressões corporais; dessa forma, na faixa etária deles a ginástica é hoje, junto com a hidroginástica e caminhada, uma das atividades mais procuradas e desenvolvidas com a terceira idade.

Temos ainda a força muscular, que traz melhorias em muitos aspectos. Nos idosos isso não é diferente, pois eles, fazendo exercícios aeróbios e localizados, também irão manter ou ter certo aumento de força.

Estudos da Universidade de Stanford (EUA, 2005), Mota et al. (2002) e Coelho et al. (2010) comprovam que a musculação para idosos, praticada algumas vezes por semana, é ideal para ganhar massa muscular e melhorar o equilíbrio corporal. Ainda, os estudos relatam que, quando o idoso segue seu treino corretamente, até mesmo os indivíduos mais fracos conseguem ter uma melhora corporal. Seguindo ainda com demais benefícios, Guedes Júnior (2003) e Sartori e Júnior (2013) afirmam que, para a maioria das mulheres, é de grande importância manter um nível de condicionamento muscular alto para se sentir bem, pois, à medida que conquista, ela tende a buscar novos benefícios. A prática da musculação regularmente poderá ajudá-las a diminuir a tensão e o estresse, melhorando até a quantidade e a qualidade do sono. Com isso, é evidente que a força muscular é necessária para o bem-estar de todas as pessoas, sem ter qualquer restrição de idade.

Reconhecendo a importância de exercícios físicos para a melhora da força muscular em idosos, partimos para a avaliação dos dados de flexibilidade.

Tabela 2 - Flexibilidade

Sexo	Pré-Teste	Pós-Teste	Valor de <i>p</i>
Feminino	29,0 ±4,64	30,9 ±5,68	0,00698956
Masculino	24,85 ±7,86	27,57 ±6,94	0,02273166

Os resultados apresentados na Tabela 2 demonstram que houve aumento da flexibilidade nos idosos participantes do estudo. Esse aumento, do ponto de vista estatístico, é significativo, já que para ambos os grupos o valor de *p* ficou abaixo de 0,05. Albuquerque et al. (2012) afirmam que a prática regular de exercícios físicos adaptados pode colaborar para a melhoria do condicionamento físico associado ao envelhecimento.

Contudo, em estudo de 12 semanas realizado por Anjos et al. (2012) com 13 idosas, os ganhos foram pouco significativos, mas não houve perdas na avaliação de força e flexibilidade. Mazo et al. (2010) encontraram maior flexibilidade entre as mulheres, relacionando o fato a fatores hormonais e anatômicos mais favoráveis na composição da estrutura corporal feminina.

Dantas (1999) afirma que o grau de flexibilidade de uma articulação tem influência direta em diversos componentes, como: mobilidade: no tocante ao grau de liberdade de movimento da articulação; elasticidade: com referência ao estiramento elástico dos componentes musculares; plasticidade: grau de deformação temporária que estruturas musculares e articulações devem sofrer, para possibilitar o movimento - existe um grau residual de deformação que se mantém após cessada a força aplicada, conhecida como histeresis; e maleabilidade: modificação das tensões parciais da pele, fruto das acomodações necessárias no segmento considerado.

Assim, o exercício físico mostra mais uma vez sua importância para o dia a dia de todas as pessoas. Nesse caso, os idosos, que estão buscando formas para se distrair, prevenir lesões, além de estarem buscando uma socialização entre amigos, apresentaram melhoras interessantes no aspecto da flexibilidade.

Essas melhoras trazem para o idoso inúmeros benefícios no seu dia a dia, como ter uma musculatura um pouco melhor e mais relaxada; o risco de lesões nos membros diminui, porque o movimento se desenvolve de maneira mais completa e correta; e, ainda, auxilia muito na postura do indivíduo, pois estamos falando de terceira idade, e a postura é de suma importância para que consigam realizar diversas atividades.

Com relação ao equilíbrio, os dados da Tabela 3 retratam a evolução.

Tabela 3 - Equilíbrio

Sexo	Pré-Teste	Pós-Teste	Valor de p
Feminino	13,47 ±4,28	24,13 ±9,10	0,045717
Masculino	23,29 ±13,93	31,61 ±19,99	0,143542

Os resultados até aqui apresentados demonstram-se favoráveis à prática de exercício físico. Podemos dizer que o equilíbrio é de essencial importância para o nosso corpo realizar inúmeras atividades comuns. A Tabela 3 aponta que os resultados relacionados ao equilíbrio foram diferentes nos idosos e nas idosas. A melhora do equilíbrio nas idosas avaliadas foi significativa (valor de $p < 0,05$). Contudo, nos idosos, a melhora no equilíbrio, do ponto de vista estatístico, não foi significativa, haja vista o valor de p (0,143542) superior a 0,05.

Em idosos, a melhora do equilíbrio tende a contribuir muito na realização das AVDs, além de trazer benefícios corporais, como a melhora da estabilidade e do espaço temporal. Outro fator fundamental no caso da melhoria do equilíbrio é a prevenção para acidentes envolvendo quedas e suas consequências, ou seja, quanto melhor o equilíbrio, menor é o risco de quedas.

Tendo em vista os resultados apresentados, percebemos que nos idosos a aptidão física de equilíbrio também apresenta evolução com a realização de exercício físico. Desse modo, esse fator pode ser determinante para que os idosos possam realizar diversas atividades e, ainda prevenir quedas, pois com o equilíbrio mais desenvolvido o risco de acidentes pode ser reduzido.

Os resultados até aqui expostos são compatíveis com os do estudo de Ribeiro et al. (2013), onde também foram apresentados dados, como a melhora do equilíbrio em idosos que eram incentivados à prática do exercício físico, em relação aos que não eram treinados. Além disso, houve auxílio na mobilidade funcional e na diminuição de queda dos idosos, mostrando mais uma vez que o exercício físico age de forma efetiva, mesmo em indivíduos da terceira idade.

Em relação ao questionário aplicado com os idosos investigados, na segunda fase de coleta de dados, houve menção à melhoria da saúde por todos, que também apontaram que os exercícios melhoraram sua qualidade de vida. Já na avaliação quanto às sensações corporais, todos mencionaram melhoras no corpo, com redução ou cessação das dores musculares por aqueles que lembravam sentir dores no ano anterior, quando iniciaram a participação no grupo de ginástica. Ainda, todos referiram maior disposição e melhoria na prática das atividades diárias.

Dessa forma, podemos observar que o exercício físico tem efeito muito além de suas aptidões. Os benefícios podem trazer ao idoso

melhora generalizada no seu ambiente de vida, sendo nas dores corporais, na disposição e, principalmente, na qualidade de vida em geral. Safons (2003) afirma que a atividade física atingirá os objetivos propostos se for regular, sistemática e com orientação profissional especializada. Assim, quando o idoso está disposto a se exercitar e segue o planejamento de um profissional, a tendência de melhora na qualidade de vida é muito grande.

Seidl e Zannon (2004 apud ROSCAMP; DOS SANTOS, 2011) defendem que a qualidade de vida foi definida de forma multidimensional e que, empiricamente, as áreas de estudos dentro dela foram as emergentes: 1) física – relacionada à percepção de saúde pelo indivíduo; 2) psicológica – a percepção sobre afetividade e cognição; 3) relacionamento social – sobre o indivíduo e suas relações sociais e papéis adotados nelas; e 4) ambiente – os aspectos diversos encontrados no ambiente em que se vive. Além destas, a dimensão global também é citada, na qual se tem uma visão geral do indivíduo.

Spilker (1996 apud ROSCAMP; DOS SANTOS, 2011) define a qualidade de vida de três formas e não quatro: 1) avaliação total do bem-estar, 2) domínio global (físico, psicológico, econômico, espiritual e social) e 3) componentes de cada domínio.

A expressão “qualidade de vida” pode ser definida de diferentes maneiras, até porque cada autor pode vê-la de uma forma e sentido diferente. Então, ela pode ser definida pelo bem-estar do indivíduo, seja ela de forma física, afetiva ou social.

Contudo, vimos que o estilo de vida saudável está associado diretamente ao exercício físico, trazendo inúmeros benefícios para o corpo e a mente. A prática regular de atividade física é fundamental para diminuir o risco das consequências do sedentarismo, como, por exemplo, o desenvolvimento precoce de doenças crônico-degenerativas, possibilitando uma longevidade com maior qualidade de vida (GLANER, 2003 apud ROSCAMP; DOS SANTOS, 2011).

Com isso, podemos observar que o exercício físico pode diminuir muitos sintomas, quaisquer que sejam eles, propiciando assim uma qualidade de vida mais elevada. Nosso estudo prova que a execução do programa de ginástica é benéfica para a terceira idade, pois, além de contribuir fisicamente, ele proporciona grande aumento na qualidade de vida de seus participantes.

CONCLUSÃO

Após a realização de todas as etapas deste estudo, podemos concluir mais uma vez, corroborando diversas obras, inclusive algumas citadas neste trabalho, que o exercício físico é de suma importância para que os idosos consigam manter e até mesmo melhorar suas capacidades físicas, sendo aqui avaliada a flexibilidade, a força e o equilíbrio.

Observamos melhora considerável na qualidade de vida como consequência da prática de ginástica, pois os idosos, executando os exercícios físicos nas aulas, além da melhora do condicionamento e diminuição das dores musculares e articulares, também conseguiram interagir e socializar-se uns com os outros.

O exercício físico e seus benefícios em todas as faixas etárias vêm sendo amplamente discutidos e estudados no meio acadêmico. Observamos que em Peritiba, SC, local deste estudo, apesar de a frequência de alguns idosos no projeto de ginástica não ser de 100%, não houve regressão nas capacidades físicas estudadas, e sim manutenção ou melhora, que em alguns casos foram significativas. A melhora na aptidão física está diretamente relacionada com a melhora na qualidade de vida - aspecto investigado e comprovado neste estudo.

Dessa forma, temos que a cada dia potencializar ao máximo o desenvolvimento de programas de exercícios físicos, para que o idoso possa praticar e socializar com ambientes e principalmente pessoas diferentes, com ideias totalmente distintas.

Acreditamos que o exercício físico é algo que veio para fixar raízes no público da terceira idade, haja vista a comprovação em massa de seus resultados positivos. Até mesmo em municípios menores, onde culturalmente poderíamos pensar que seria algo mais difícil de ser desenvolvido ou o comportamento a ser modificado, estamos observando a procura cada vez maior por serviços qualificados e direcionados, objetivando cada vez mais a manutenção física ou reabilitação de possíveis decréscimos físicos oriundos do próprio processo de envelhecimento ou da inatividade/sedentarismo.

ABSTRACT

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND ITS INFLUENCE ON THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY PRACTITIONERS OF GYMNASTICS IN THE CITY OF PERITIBA, SC

Currently, the elderly rate has been growing significantly everywhere. Along with this population growth, it has increased the level of awareness that physical exercise brings numerous psychological, physiological and social-affective benefits, besides helping with daily living activities. This study aimed to assess the level of physical fitness and its influence on quality of life and health of elderly practitioners of gymnastics in the city of Peritiba, SC. The study included 17 elderly of both sexes, aged between 60 and 75 years, who attended a gymnastics program in the city of Peritiba, SC. This is a quantitative and descriptive research. Data were analyzed using descriptive statistics in order to compare the data found in the pretest with post-test. The following results were found: the strength improved 61.3%; flexibility, 88.2%; and the balance, had an increase of 92.3%. Regarding the quality of life, we found that there were significant improvements in this population.

Keywords: physical exercises, elderly, flexibility, strength, balance.

REFERÊNCIAS

ALBURQUERQUE-SENDIN, Francisco et al. Effects of an adapted physical activity program on the physical condition of elderly women: an analysis of efficiency. **Rev. Bras. Fisioter.** [online], v. 16, n. 4, p. 328-336, 2012. Epub June 14, 2012. ISSN 1413-3555. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v16n4/aop023_12.pdf>. Acesso em: 03 maio 2013.

ANJOS, Elisangela Mendes dos; CUNHA, Marina Ramos da; RIBAS, Danieli Isabel Romanovitch; GRUBER, Cristiane Regina. Avaliação da performance muscular de idosas não sedentárias antes e após aplicação de um programa de exercícios de equilíbrio. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** [online], v. 15, n. 3, p. 459-467, 2012. ISSN 1809-9823. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n3/v15n3a07.pdf>. Acesso em: 03 maio 2013.

Capacidade Funcional – AVDsAIVDs. Disponível em: <<http://WWW.medicinageriatrica.com.br/2007/01/30/capacidade-funcional-atividades-da-vida-diaria-AVDs>>. Acesso em: 26 junho 2012.

COELHO, Fabio Henrique Nakada; NATALLI, Bruno Vitorino de Almeida; BORRAGINE, Solange de Oliveira Freitas. Benefícios da musculação na terceira idade. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 15, n. 148, setembro 2010. Disponível em: <efdeportes.com>. Acesso em: 04 maio 2013.

DANTAS, Estélio H. M. **Flexibilidade, alongamento e flexionamento**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

GEIS, Pilar Pont. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e pratica**. Trad. Magda Schwartzaupt Chaves. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GUEDES; MARINS; (2006, 1998). Disponível em: <http://WWW.portalsaudebrasil.com/index.php?option=com_content&view=article&id=861:testes-de-equilibrio&catid=27:ava-fis-e-func&Itemid=29>. Acesso em: 26 junho 2012.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Valores normativos e aptidão funcional em homens de 60 a 69 anos de idade. **Rev. bras. cineantropom. desempenhohum.** [online], v. 12, n. 5, p. 316-323, 2010. ISSN 1980-0037. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n5/v12n5a02.pdf>>. Acesso em: 03 maio 2013.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2.ed. Londrina: Midiograf, 2001.

RIBEIRO, Fernando; GOMES, Sofia; TEIXEIRA, Fantina; BROCHADO, Gabriela; OLIVEIRA, José. Impacto da prática regular de exercício físico no equilíbrio, mobilidade funcional e risco de queda em idosos institucionalizados. Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL). **Rev. Port. Cien. Desp.** Disponível em: <<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/rpcd/v9n1/v9n1a04.pdf>>. Acesso em: 01 maio 2013.

ROSCAMP, Raul; DOS SANTOS, Maria Gisele. A qualidade de vida relacionada à aptidão física e saúde. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.

16, n. 161, outubro 2011. Disponível em: <efdeportes.com>. Acesso em: 22 fevereiro 2014.

SAFONS, Marisete Peralta. Qualidade de vida na terceira idade: uma proposta multidisciplinar. Relato de experiência. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 9, n. 64, setembro 2003. Disponível em: <efdeportes.com>. Acesso em: 22 fevereiro 2013.

SARTORI, Cléber Augusto; JUNIOR, Carlos Alberto Simeão. Benefícios do treinamento de força para mulheres. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 18, n. 85, outubro 2013. Disponível em: <efdeportes.com>. Acesso em: 10 fevereiro 2014.

WANDERLEI, Marcio Silveira; DINIZ, Rafael Carlos Lavigne. Avaliação do nível de atividade física e capacidade funcional em idosos de Jaqué, BA. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 17, n. 167, abril 2012. Disponível em: <efdeportes.com>. Acesso em: 26 junho 2012.

Endereço para correspondência:

Rua Santa Catarina, 86 – apto 202
99700-000 Erechim, RS
E-mail: E-mail: ivanbagnara@hotmail.com