

**Carta de encaminhamento**

**Declarações de responsabilidade e conflito de interesses e transferência de direitos autorais**

Lic. Tulio Guterman - Editor do Periódico

**Lecturas: Educación Física y Deportes**  
**EFDeportes.com - ISSN 1514-3465**

**Encaminhamos o manuscrito “PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS IDOSOS-CLUBE DA MELHOR IDADE DE COCAL DO SUL-SC” para possível publicação no Periódico Lecturas: Educación Física y Deportes. O manuscrito tem como autores: Paula Piucco; Bárbara Regina Alvarez.**

**Declaração de responsabilidade e conflito de interesses**

Os autores declaram que participaram da concepção, análise de resultados e contribuíram efetivamente na realização do artigo: **“PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS IDOSOS-CLUBE DA MELHOR IDADE DE COCAL DO SUL-SC”**.

Tornam pública a responsabilidade pelo seu conteúdo, que não foram omitidas quaisquer ligações ou acordos de financiamento entre os autores e companhias que possam ter interesse na publicação deste artigo. Afirmam que não tem qualquer conflito de interesse com o tema abordado no artigo, nem com os produtos/itens citados.

Declaramos que o artigo citado acima é original e que o trabalho, não foi enviado a outro periódico científico e não o será, enquanto sua publicação estiver sendo considerada pelo Periódico Lecturas: Educación Física y Deportes, quer seja no formato impresso ou eletrônico.

**Transferência de direitos autorais**

Declaramos que, em caso de aceitação do artigo, o periódico Lecturas: Educación Física y Deportes passa a ter os direitos autorais a ela referentes, que se tornarão propriedade exclusiva do referido periódico, vedado a qualquer reprodução, total ou parcial na sua versão original ou em outra língua em qualquer outra parte ou meio de divulgação, impressa ou eletrônica.

---

Paula Piucco

---

Bárbara Regina Alvarez

**PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS IDOSOS-CLUBE DA MELHOR IDADE DE  
COCAL DO SUL/SC**

**Autores: Paula Piucco\* ; Bárbara Regina Alvarez\*\***

**bra@unesc.net – (48) 3431 2572**

**Departamento de Educação Física  
Av. Universitária, 1500  
Bairro: Universitário  
Cidade: Criciúma  
UF: Santa Catarina**

**\* Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)**

**\*\* Professora orientadora. Doutora em Engenharia de Produção pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)**

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE-UNESC  
UNIDADE ACADÊMICA DE HUMANIDADES CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CRICIÚMA, SANTA CATARINA**

**RESUMO**

**Objetivo:** Verificar o estilo de vida dos idosos-Clube da Melhor Idade de Cocal do Sul, Santa Catarina. **Métodos:** Foi avaliado 40 idosos, sendo amostra feminina com idade de 60 á 90 anos que participam do grupo do Clube da Melhor Idade – Grupo de Amigos do Centro de Cocal do Sul.O instrumento de pesquisa utilizado foi o questionário do “Pentáculo do Bem Estar”, o mesmo engloba 15 questões fechadas, sobre cinco aspectos do estilo de vida: nutrição, controle do stress, comportamento preventivo, relacionamento social e atividade física. **Resultados e discussões:** Percebeu-se que o estilo de vida dos idosos é satisfatório diante do comportamento preventivo e relacionamento social, se preocupam com relação ao trânsito, com as normas de segurança, possuem o controle da pressão arterial e colesterol, evitam bebidas de álcool e possuem bons relacionamentos de amizades. Entretanto, com relação à nutrição/ atividade física/ controle do stress, foi observado comportamento negativo nos resultados apresentados, pois parte dos idosos entrevistados não são adeptos de uma alimentação saudável, e nem de atividades que lhes proporcionem o bem estar físico e emocional, que serviriam para evitar o stress e doenças associadas ao envelhecimento. **Conclui-se** Diante dos resultados obtidos, percebeu-se que o estilo de vida das idosas é positivo diante do comportamento preventivo e relacionamento social. Entretanto, com relação à nutrição/ atividade física/ controle do stress, foi observado comportamento negativo nos resultados apresentados, pois parte das idosas entrevistadas não são adeptos de uma alimentação saudável, e nem de atividades que lhes proporcionem o bem estar físico e emocional, que serviriam para evitar o stress e doenças associadas ao envelhecimento.

**Palavras-chave:** Estilo de vida, idosos, bem-estar.

## ABSTRACT

**Objective:** To investigate the lifestyle of the elderly from the center of Cocal do Sul, Santa Catarina. **Methods:** It was evaluated 40 subjects, and female sample aged from 60 to 90 years participating in the Club's Best Age - Group of Friends of the Center for Cocal do Sul. The survey instrument used was the questionnaire "Pentacle of Good be" the same encompasses 15 closed questions on five aspects of lifestyle: nutrition, stress management, preventive behavior, social relationships and physical activity. **Results and discussion.** It was realized that the lifestyle of the elderly is satisfactory before the preventive and social networking behavior, they worried with the traffic, with safety standards, have the control of blood pressure and cholesterol, avoid alcohol drinks and have good relationships friendships. However, with the nutrition, physical activity, stress management, negative behavior was observed in the results presented, for the elderly respondents are not adherents of a healthy diet, and not activities that give them physical and emotional well-being, which serve to avoid stress and diseases associated with aging. **We conclude** on these results it is concluded, it was realized that the lifestyle of the elderly is positive on the preventive behavior and social relationships. However, with regard to nutrition / physical activity / stress management, negative behavior was observed in the presented results, because of the interviewed elderly are not adherents of a healthy diet, and not activities that give them the physical and emotional well-being, which serve to avoid stress and diseases associated with aging.

**Keywords:** Lifestyle, elderly, welfare.

## INTRODUÇÃO

A forma pela qual a pessoa envelhece não depende apenas da sua constituição genética, mas também da vida que leva. Propõem que o ritmo está associado à vitalidade que os indivíduos trazem consigo ao nascer e a sua capacidade de mantê-la durante toda vida. É por meio deste contexto que se pretendeu verificar o perfil do estilo de vida dos idosos do município de Cocal do Sul.

O período da velhice é por demais associado ao declínio das funções corporais e mentais, o que desestimula o idoso a procurar uma prática que reduza o impacto do envelhecimento e melhore a sua saúde (ASSIS, 2009). À medida que aumenta a idade cronológica, as pessoas tornam-se menos ativas e a sua capacidade funcional diminui, contribuindo para que a sua independência seja reduzida.

Com a chegada da velhice, os idosos vão se deparando com problemas físicos e a perda da independência. Muitas vezes por falta de estímulos acabam por descuidar da sua qualidade de vida. Para Okuma (1998), o envelhecimento é um processo biológico, cuja alteração determina mudanças estruturais no corpo e suas funções, podendo acarretar conseqüências sociais e psicológicas.

Segundo Nahas (2001), numa perspectiva bem imediatista, estilo de vida é então definido como ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, em que devem ser valorizados elementos concorrentes ao bem-estar pessoal, como o controle do estresse, a nutrição equilibrada, a atividade física regular, os cuidados preventivos com a saúde e o cultivo de relacionamentos sociais

Mazo (2004), quanto às atividades e relações sociais, um fato bastante importante e que muda consideravelmente a vida dos idosos e a questão da aposentadoria, a qual leva o

indivíduo a se afastar de sua atividade profissional, podendo gerar um processo de despersonalização e marginalização social.

Os idosos, devido ao declínio do organismo, dão preferência a atividades menos exigentes e que requeiram menor esforço, sendo de grande interesse aquelas que se desenvolvem em grupos e em contato com outras pessoas.

Segundo Vilarta (2004), no direcionamento das melhorias dos hábitos de vida e, conseqüentemente, da qualidade de vida, muitos estudos têm comprovados os benefícios do exercício físico. Em nossa abordagem, considerando, sobretudo os adultos e o processo de envelhecimento, independente do sexo e da condição física, pode-se obter, pela prática regular de exercícios físicos, melhorias significativas no desempenho orgânicos geral dos praticantes, o que pode efetivamente contribuir para a melhoria da qualidade de vida.

## **Metodologia**

### **Caracterização do estudo**

A presente pesquisa caracteriza-se por apresentar aspecto descritivo de corte transversal com abordagem quantitativa, levando-se em consideração a idade do idoso e seu estilo de vida, (TONZONI-REIS, 2008).

### **Caracterização da População**

Participaram do presente estudo todas as idosas (N=40) voluntárias do Clube da Melhor Idade- Grupo de Amigos de Cocal do Sul, SC. Esse total das entrevistadas é as que participam do clube.

### **Procedimento do Estudo**

A coleta de dados ocorreu nos mês de abril de 2014. Para que acontecesse a coleta de dados o trabalho foi enviado ao comitê de ética, número do parecer: 625.421 e aprovado no dia: 24/04/2014. Antes de responderem ao questionário, cada idoso assinou a declaração para que os dados pudessem ser publicados.

Foram adotados como critérios de inclusão pessoas maiores de 60 (sessenta) anos de idade. E que aceitam participar voluntariamente da pesquisa.

Nenhumas das pessoas foram excluídas, pois todas atenderam aos critérios descritos acima.

### **Instrumentos Utilizados e classificação**

Foi utilizado um questionário para verificar o perfil do estilo de vida dos idosos. O questionário do “Pentáculo do Bem Estar” é composto com 15 questões fechadas, sobre cinco aspectos do estilo de vida: nutrição, controle do stress, comportamento preventivo, relacionamento social e atividade física (NAHAS, 2000). O indivíduo teria que escolher uma das opções em resposta da mesma como segue: 0(absolutamente não faz parte do seu estilo de vida), 01 (às vezes corresponde ao seu comportamento), 02 (Quase sempre verdadeiro no seu comportamento e 03 (Afirmção é sempre verdadeira no seu dia-a-dia, faz parte do seu estilo de vida). Sendo que cada aspecto do estilo de vida corresponde três questões sendo uma delas com quatro alternativas, para cada indivíduo assinalar. Também foi disponível uma ficha de

caracterização dos participantes com: idade, sexo, estado civil, entre outros, com o intuito de caracterizar a amostra, juntamente com o termo de compromisso livre esclarecido assinado.

### **Análise e tratamento estatístico dos dados**

Os dados foram tabulados e analisados a partir da organização das informações no programa Excel for Windows 2010. Essas informações são apresentadas em tabelas mostrando a frequência percentual das informações referentes aos objetivos do estudo.

### **Resultados**

O estudo foi realizado com um grupo de mulheres que participam do grupo de idosos, tendo como objetivo o fortalecimento dos vínculos afetivos e sociais da comunidade a onde estão inseridas, descontração e integração das mesmas.

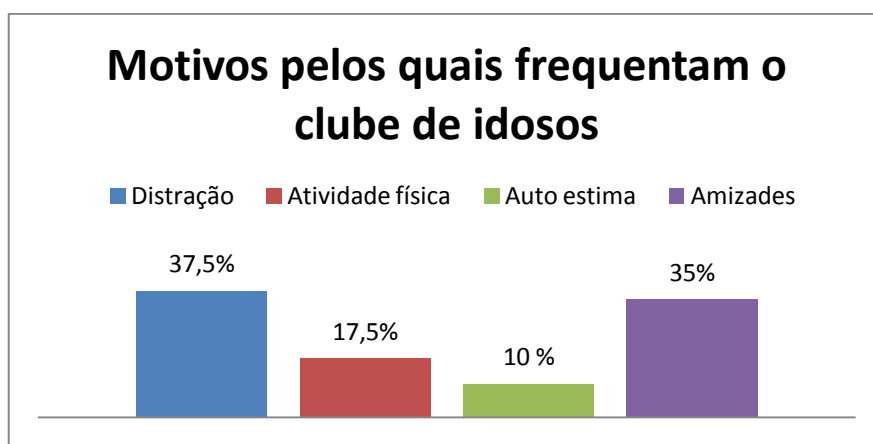
As atividades realizadas no grupo: São dinâmicas de grupos, brincadeiras diversas, alongamentos e relaxamentos. Os grupos contam com uma festa mensal onde fazem a integração com todos os grupos participantes, realizando bailes através de datas comemorativas ou festas nomeadas, por exemplo: carnaval de inverno, escolha da rainha, gincanas, entre outras.

Participaram do estudo todas as idosas com a idade acima de 60 anos, apresentando assim um grupo com idade média de 69,95 anos.

Pode-se verificar ainda a escolaridade dos entrevistados, onde 92,5% apresentam o primário incompleto (Ensino Fundamental) e 7,5% possuem 2ª grau completo (Ensino Médio).

Ainda foi observado que 45% são casados, 42,5% viúvos, 12,5% divorciados/separados

### **Quadro 01- Quais os motivos que frequentam o clube de idosos**

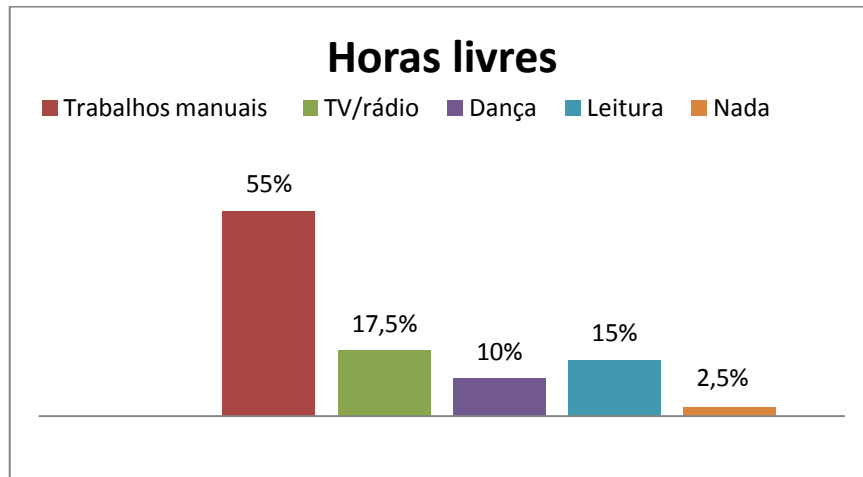


Fonte: Piucco (2014)

No quadro 01 apresenta os motivos pelos quais os idosos frequentam o clube. Destes 37,5% responderam que participam do grupo para se distrair, sair um pouco de casa e esquecer-se dos problemas; 35% que são pelas amizades que possuem no grupo. No estudo de Lima (2008), a experiência do envelhecimento bem-sucedido valoriza a percepção dos próprios idosos. Nesse convívio, a idosa troca experiências e interage com outras pessoas,

fortalecendo as relações de apoio. Outro fator correspondente ao quadro mostrou que a minoria dos idosos não faz atividade física. Este é o principal fator nesta faixa etária para se obter um envelhecimento saudável, 17,5% respondeu que vão para o grupo para fazer atividade física por proporcionar o bem estar.

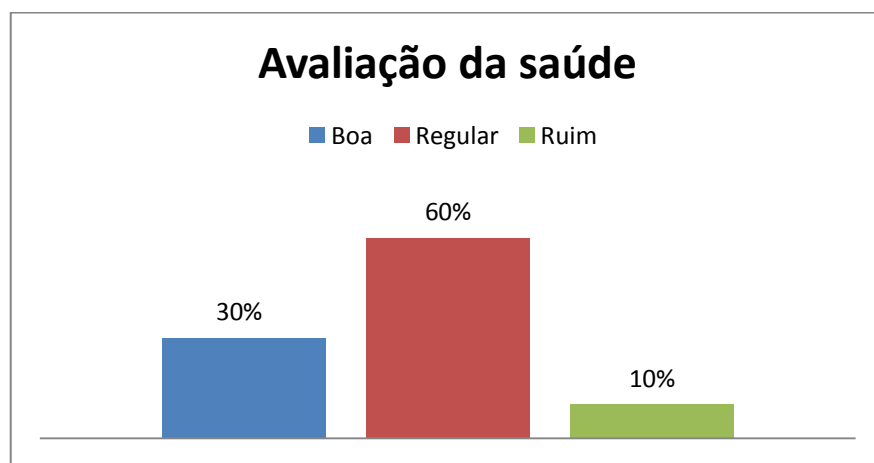
#### Quadro 02- Atividades nas horas de lazer ou livres



Fonte: Piucco (2014)

O quadro 02 demonstra quais atividades os idosos realizam nas suas horas livre/lazer, o primeiro componente citado foram os trabalhos manuais, onde 55% preferem bordar/tricotar/pintar. Outros 17,5% preferem televisão/rádio; e 15% se interessam pela prática da leitura.

#### Quadro 03- Percepção da sua saúde

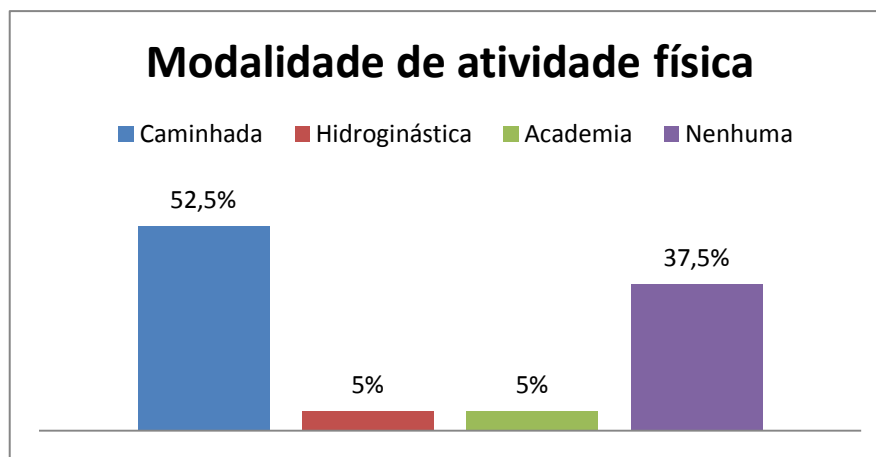


Fonte: Piucco (2014)

O quadro 03 tem como objetivo identificar a percepção de saúde dos idosos, onde 60% dos entrevistados responderam que avaliam sua saúde como regular; 30% afirmam que sua saúde é boa e os outros 10% classificam como ruim. Os estudos de Lima-Costa et.al. (2003), descreveram as condições de saúde e o uso de serviços de saúde da população idosa brasileira. A amostra obtida foi de 29.976 participantes acima dos 60 anos de idade e, como

resultados, observou-se que uma pequena porcentagem desta população considera sua saúde ruim, observa-se que a porcentagem aumenta conforme o aumento da idade. Nesse grupo é possível considerar que a grande maioria dos idosos possui uma saúde boa e regular dentro do seu padrão de vida.

#### Quadro 04- Modalidade de atividade física



Fonte: Piucco (2014)

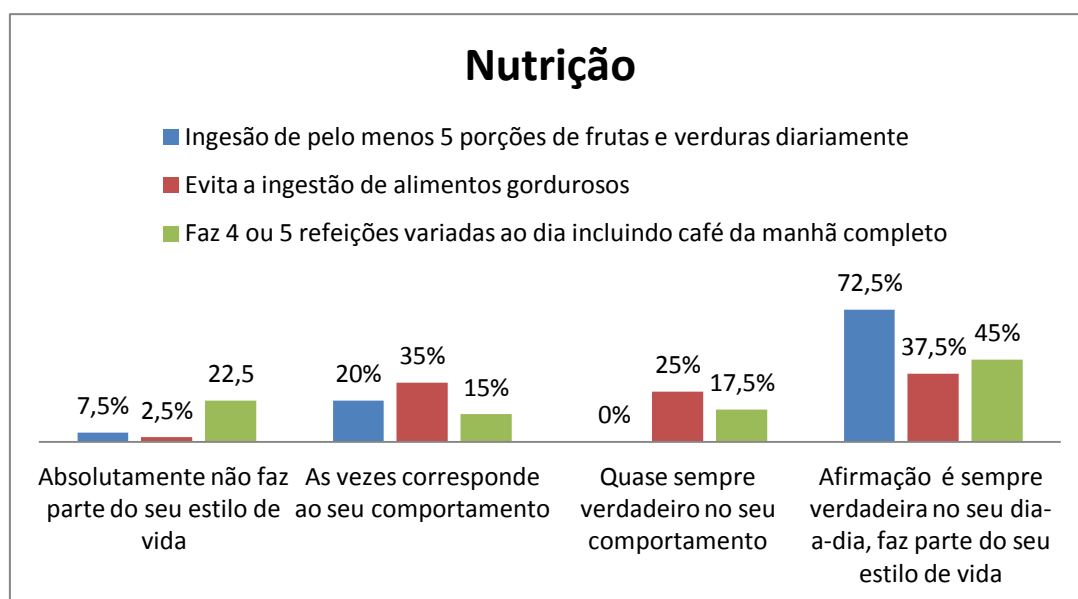
No quadro 04 foram analisadas as atividades físicas realizadas pelos idosos, sem levar em consideração as desempenhadas durante os encontros do Clube de Idosos.

Os que realizam atividades físicas correspondem a mais da metade dos resultados obtidos, ou seja, 62,5% dos entrevistados. O restante, ou 37,5%, não realiza nenhuma atividade fora do grupo, essas idosas não fazem exercícios físicos, mas fazem práticas corporais.

Segundo Wichmann et.al. (2013), o nível de satisfação com as atividades possibilita a integração social e ao mesmo tempo melhora a qualidade de vida, pois favorece a adoção de hábitos saudáveis e, conseqüentemente, um envelhecer com qualidade e vida produtiva.

## O perfil do estilo de vida dos idosos

**Quadro 05-** Classificação da amostra por hábitos alimentares de acordo com a faixa etária.



Fonte: Piucco (2014)

O quadro 05 apresenta alguns aspectos de hábitos alimentares dos idosos. O primeiro aspecto avaliado foi sobre o consumo de ingestão de frutas e verduras. Verificou-se que 72,5% têm um consumo diário destes alimentos.

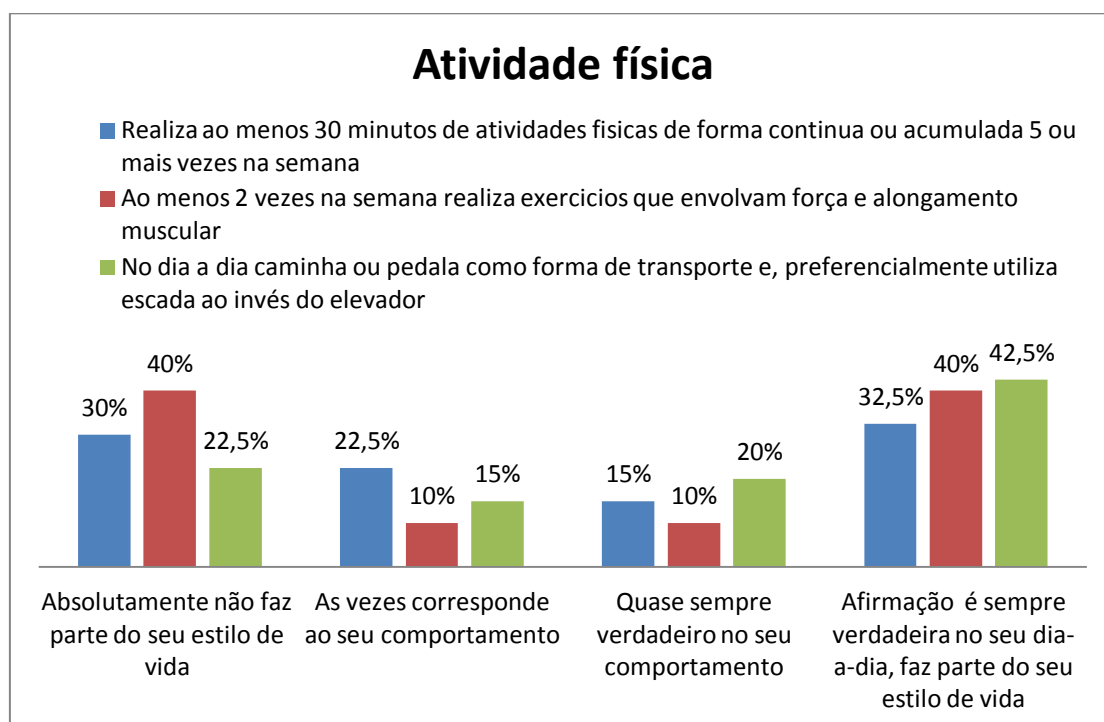
Um estudo realizado no município de São Paulo, (Viebing, 2009), um quinto dos participantes consumia diariamente as porções recomendadas pela OMS (World, 2010), (consumo de cinco ou mais porções de frutas e hortaliças), enquanto outros 35% não consumiam diariamente nenhum tipo de fruta ou hortaliça, esse consumo aumentava significativamente conforme o nível de escolaridade e a renda per capita dos indivíduos.

Percebeu-se neste estudo que os resultados foram negativos, apresentaram uma alimentação inadequada, pois esses consumos de alimentos deveriam estar presentes todos os dias na sua vida, para combater muitas doenças e ter uma saúde com qualidade.

Com relação ao consumo de alimentos gordurosos/doces/frituras 37,5% dos idosos afirmam que não ingerem; 35% às vezes evitam; 25% quase sempre evitam e 2,5% responderam que consomem esses alimentos. O terceiro item esta relacionado à quantidade de refeições diárias, onde 45% dos idosos responderam que costumam fazer de 4 a 5 refeições variadas ao dia incluindo café da manhã completo; 22,5% confirmaram que não possuem o hábito de fazer mais de três refeições diárias; 17,5% quase sempre costumam e 15% dos entrevistados nem sempre fazem todas as refeições diárias.



**Quadro 06-** Classificação da amostra por praticar atividades físicas de acordo com a faixa etária.



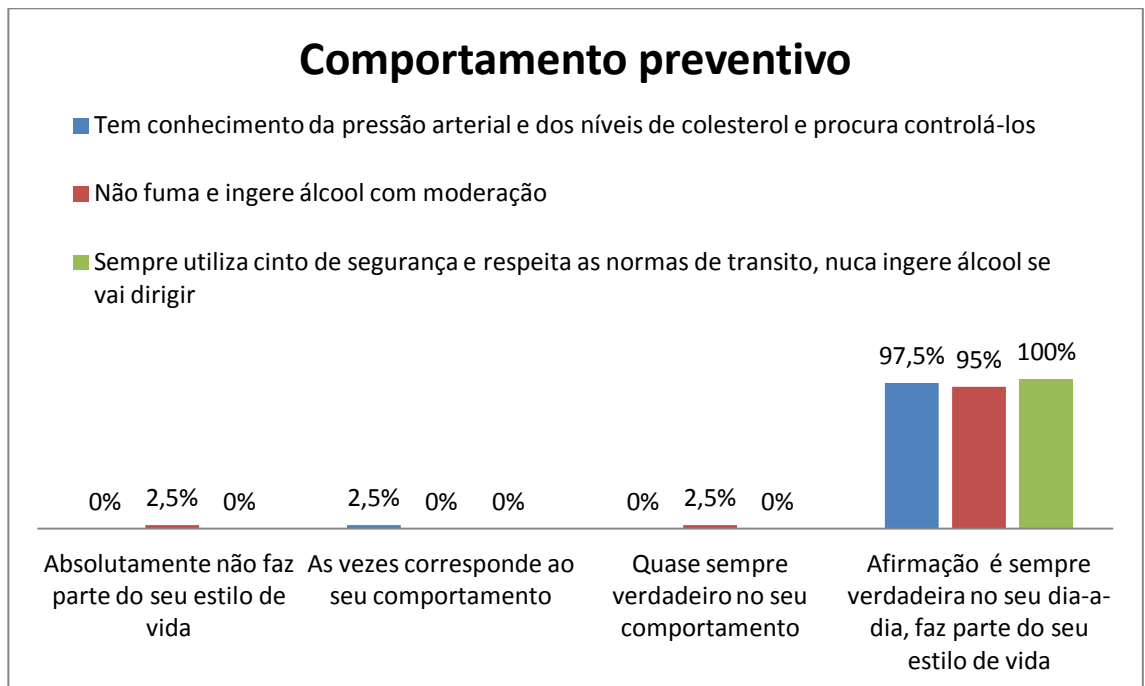
Fonte: Piucco (2014)

No quadro 06 apresenta três componentes dentro da atividade física, sendo que 32,5% fazem algum tipo de atividade física semanal, e 30% não fazem nenhum outro tipo de atividade física diária. O segundo componente mostra se os idosos fazem algum tipo de exercício que exigem força ou alongamento muscular 40% respondeu que costumam ter esse hábito e 40% que não possuem esse hábito. O outro aspecto analisado foi se os idosos utilizam escadas e caminhadas como meio de transporte 42,5% responderam essa afirmação verdadeira, e 22,5% afirma que preferem utilizar elevador ao invés de escada, 20% afirmam que quase sempre utilizam escadas ao invés de elevador e os outros 15% às vezes utilizam caminhadas e escadas como meio de transporte.

Vários estudos (PATROCINIO, et. al. (2012); SIQUEIRA, et. al. (2009); LEBRÃO, et. al. (2007); ASSIS et. al. (2009), demonstraram que atividade física para os idosos a maioria são ativos que tem um estilo de vida saudável, procurando manter-se um padrão de vida qualificado, para proporcionar na redução de dor e ter uma sensação de bem-estar.

Neste estudo percebeu-se que os resultados foram insatisfatórios, a maioria dos idosos não possui esse hábito da prática regular, pois nesse grupo é preciso ter mais intervenção e orientação do profissional da educação física.

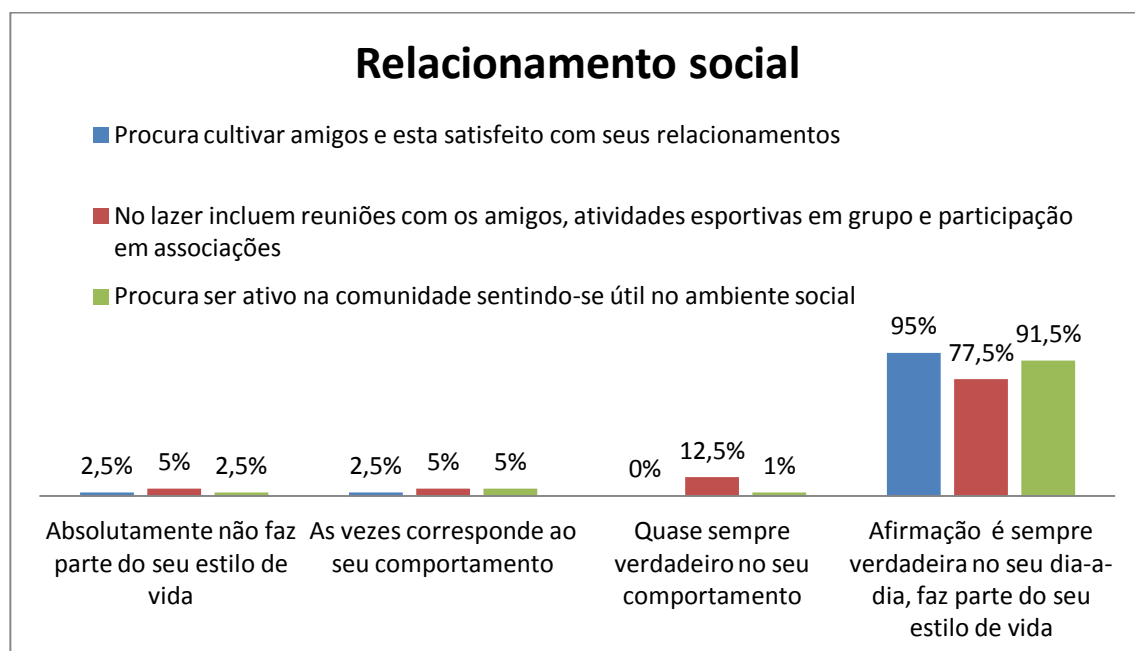
**Quadro 07-** Classificação da amostra do comportamento preventivo de acordo com a faixa etária.



Fonte: Piucco (2014)

O quadro 07 demonstra que 97,5% afirmaram ter conhecimento da pressão arterial e os níveis de colesterol, 2,5% responderam que às vezes costuma controlar sua pressão arterial, e o último aspecto não foi constatado no gráfico. Com relação ao quadro acima ressalta que 95% não fumam e nem ingerem álcool, e 2,5% quase sempre ingerem álcool com moderação. Quanto às normas de segurança de trânsito 100% afirmam que fazem o uso correto. Um estudo realizado por Miranda et. al. (2007) com uma amostra de idosos, foi observado que dentre os componentes do estilo de vida, o item que mais se destacou foi o comportamento preventivo. Conforme os dados do estudo foi o resultado mais positivo entre os participantes da pesquisa, apresentaram bons costumes de comportamento preventivo: possuem o autocontrole regular da pressão arterial e quando sai de casa se preocupam com as normas de trânsito de segurança e evitam o consumo de álcool e fumo.

**Quadro 08-** Classificação da amostra do relacionamento social de acordo com a faixa etária.



Fonte: Piucco (2014)

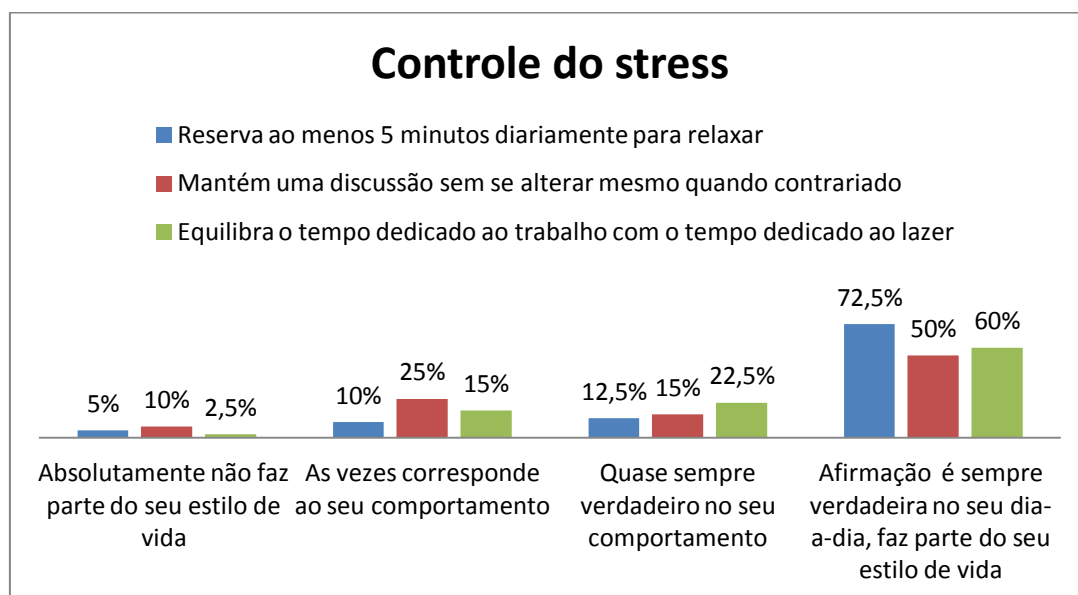
O quadro 08 demonstra que 95% afirmam estar satisfeitos com seus relacionamentos e seus amigos, 2,5% não estão satisfeitos com suas amizades, e 2,5% às vezes estão satisfeitos com suas amizades. Na participação em grupos de convivência, os idosos referiram que compartilham suas angústias, tristezas, amores, alegrias, afetos, saberes, reduzem sentimentos como medo, insegurança, depressão, sobretudo após a perda de entes queridos e membros da família, doam e recebem afeto, conversam com os amigos e trocam experiências de vida. Além disso, afirmam ser o grupo de convivência um ambiente que possibilita fazer novas e boas amizades.

O segundo aspecto corresponde às atividades esportivas em grupos e associações como atividades de lazer 77,5% afirmam que cultivam essas atividades em grupos, 12,5% quase sempre incluem amigos e atividades em grupos, e 5% respondem que não participam dessas atividades e 5% às vezes que incluem essas atividades. E o terceiro componente mostra se os idosos se sentem útil no seu ambiente social 91,5% respondeu que se sente útil, 5% às vezes e 2,5% não se sente útil. A grande maioria dos idosos consegue ter um bom relacionamento social agradável e amigável.

Um estudo realizado com idosos demonstrou que os mesmos encontram nos grupos espaço de possibilidades de partilhar as experiências pessoais, suas incertezas e suas angústias, permitindo uma avaliação do seu viver. Nesse convívio social surge a oportunidade de compartilhar aprendizagens e vivências, apreciando os problemas em grupo. (BASSOLI, 2004).

Com esses estudos percebemos que os grupos de convivência trazem consigo vários benefícios para seu relacionamento, como novas amizades, experiências de vida, fazendo com que cultivem as suas amizades e se sentem útil na sociedade.

**Quadro 09-** Classificação da amostra do controle do stress de acordo com a faixa etária.



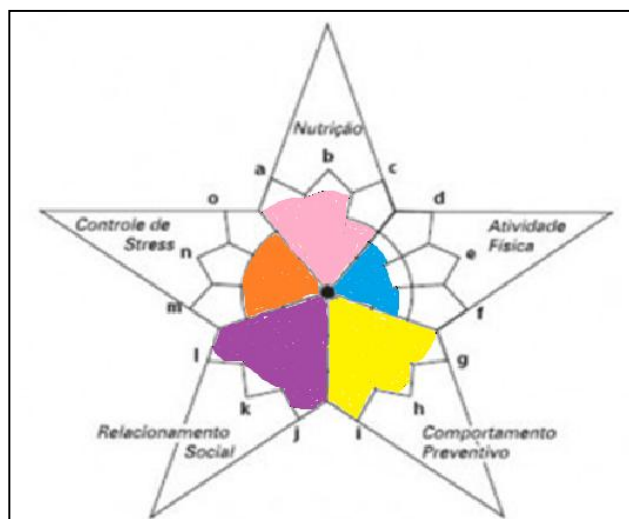
Fonte: Piucco (2014)

No quadro 09, 72,5% responderam que tiram pelo ao menos 5 minutos para relaxar diariamente, já os outros 22,5% quase sempre tiram esse tempo para relaxar, e os outros 5% não fazem nenhum outro tipo de relaxamento. No segundo 50% afirmam que não se altera numa discussão, 40% evitam quase sempre e 10% se alteram numa discussão. Um estudo realizado por Yokoyama et. al. (2006), com 10 homens e 20 mulheres de idade entre 60 e 82 anos, frequentadores de um centro de referência do ABC Paulista, o estado emocional positivo apareceu em 29,3% das respostas da amostra, percentual maior entre as mulheres, que demonstraram maior preocupação com o bem-estar subjetivo. Este indicador está relacionado aos sentimentos e emoções agradáveis, isto é, aos aspectos psicológicos ou subjetivos, sendo indicador importante de qualidade de vida. No terceiro aspecto 60% afirmam que o mesmo tempo dedicado ao trabalho consegue se equilibrar para se divertir e dedicar ao lazer. Através da classificação desse comportamento a maioria dos idosos consegue se prevenir do stress e possuem o autocontrole.

Outro estudo realizado por (Cupertino et. al. (2007), foi examinada a definição de envelhecimento saudável em uma amostra de 501 idosos com idade entre 60 e 93 anos da comunidade, buscando identificar as multidimensões percebidas pelos mesmos e realizada análise de conteúdo das respostas abertas sobre envelhecimento saudável. Neste estudo foram identificadas 29 categorias, e as mais citadas foram: saúde física, saúde social e saúde emocional.

Nesses estudos é possível perceber que um envelhecimento saudável esta ligado aos sentimentos e emoções agradáveis a fim de se adquirir boas saúde física, social e emocional.

A figura abaixo apresenta o pentágulo bem-estar. Segundo Nahas, quanto mais for preenchido ou pintado mais será o perfil positivo dos idosos. Já com relação aqueles itens que não foram pintados, é preciso de uma intervenção do profissional adequado, para se ter uma mudança de comportamento.



### Considerações Finais

O presente estudo verificou o perfil do estilo de vida dos idosos, e quais as atitudes que deveriam ser mudadas para propiciar uma melhor qualidade de vida.

Através dos objetivos propostos percebeu-se que as idosas frequentam o clube da melhor idade para se distrair, fazer amizades, elevar a auto-estima e pelas atividades físicas. Nas suas horas livres, preferem fazer trabalhos manuais (bordar/tricotar/pintar), e outras optam por dançar ou ler.

Demonstrou também que a saúde deste grupo foi classificada como boa, que todas se preocupam com a saúde, com a procura de atividade física, melhorando sua qualidade de vida.

Diante dos resultados obtidos, percebeu-se que o estilo de vida das idosas é positivo diante do comportamento preventivo e relacionamento social.

Entretanto, com relação à nutrição/ atividade física/ controle do stress, foi observado comportamento negativo nos resultados apresentados, pois parte das idosas entrevistadas não são adeptas de uma alimentação saudável, e nem de atividades que lhes proporcionem o bem-estar físico e emocional, que serviriam para evitar o stress e doenças associadas ao envelhecimento.

Assim, sugerimos que, sejam implantados, através das políticas públicas, programas multidisciplinares que oportunizem o desenvolvimento de comportamentos e hábitos saudáveis a fim de promover o bem-estar e a saúde da população idosa do município de Cocal do Sul-SC.

**Fontes de Financiamento:** Não houve fonte de financiamento.

**Vinculação Acadêmica:** Este artigo representa parte de um Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física – Bacharelado, pela Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.

## Referências bibliográficas

ASSIS M, Hartz ZMA, Pacheco LC, Valla VV. **Avaliação do projeto de promoção da saúde do Núcleo de Atenção ao Idoso: um estudo exploratório.** Interface Comum Saúde Educ. 2009; 13(29): 367-82.

BASSOLI S, Portella MR. **Estratégias de atenção ao idoso: avaliação das oficinas de saúde desenvolvida em grupos de terceira idade no município de Passo Fundo - RS.** Estudo interdisciplinar Envelheça 2004; 6:111-22.

CUPERTINO APFB, ROSA FHM, Ribeiro PCC. **Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos.** PsicolReflexCrit 2007;20(1):81-6.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física.** Baueri. São Paulo, 2004, p.287.

LEBRÃO ML, Duarte YAO. **Saúde e independência: aspirações centrais para os idosos. Como estão sendo satisfeitas? In: Neri AL, organizadora. Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade.** São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, Edições SESC; 2007. p.191-207.

LIMA AMM, Silva HS, Galhardoni R. **Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras.** Interface (Botucatu) 2008; 12(27):795-807.

LIMA-COSTA MF, Barreto SM, Giatti L. **Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios.** Cad. Saúde Pública, 2003; 19(3): 735-743.

MATSUDO, Sandra Marcela Macheca. **Avaliação do idoso física e funcional.** Londrina midiograf, 2004, p.152.

MAZO, Giovana Zarpellon; KULKAMP, Wladymir; LYRA, Vanessa Bellani; PRADO, Ana Paula Moratelli. **Aptidão funcional geral e índice de massa corporal de idosas praticantes de atividade física.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano ISSN 1415-8426.

MIRANDA, L. M.; GUIMARÃES, A. C. A.; SIMAS, J. P. N. **Estilo de vida e hábitos de lazer de freiras e padres idosos de Florianópolis –SC.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 15, n. 1, p. 15-22, 2007.

NAHAS Markus V. **Atividade Física e Qualidade de Vida.** 2ª ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida- conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3ª ed. Revista atual. Londrina, 2003, p.278.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física.** São Paulo. Campinas, 2ª edição. Papyrus, 1998.

PATROCINIO, Wanda Pereira. **Programa de saúde popular em saúde: hábitos de vida e sintomas depressivos em idosos.** <http://www.scielo.br/pdf/rbpg/v16n4/1809-9823-rbpg-16-04-00781.pdf>, 2012.

SIQUEIRA FV, Nahas MV, Facchini LA, Silveira DS, Piccini RX, Tomasi E, et. al. **Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde.** Caderno Saúde Pública 2009; 25(1): 203-13.

TONZONI- REIS, Marília Freitas de Campo. **Metodologia da pesquisa.** Curitiba, 2008, p.136.

VIEBING RF, PASTOR-VALERO M, SCAZUFCA M, MENEZES PR. **Consumo de frutas e hortaliças por idosos de baixa renda na cidade de São Paulo.** Revista Saúde Pública 2009; 43(5): 806-13.

VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física.** Baueri. São Paulo, 2004, p.287.

YOKOYMA CE, CARVALHO RS, VIZZOTTO MM. **Qualidade de vida na velhice segundo a percepção de idosos frequentadores de um centro de referência.** Psicólogo informação 2006; 10(10):57-82.

WICHMANN, Francisca Maria Assmann; et al. **Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde.** Rev. Bras. Geriatria. Gerontologia. Rio de Janeiro, 2012; 16(4):821-832.

World Health Organization. Global Strategy on diet, physical activity and health. Fifty seventh world health assembly. Geneva: WHO; 2004 [acesso em 15 fevereiro 2010]. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>. Acesso em: 05 maio.2014.