

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

PATRÍCIA PANDINI NESI

A CONTRIBUIÇÃO DA HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS

CRICIUMA

2014

PATRÍCIA PANDINI NESI

A CONTRIBUIÇÃO DA HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense-UNESC.

Orientador(a): Prof. Dr. Victor Julierme Santos da Conceição.

CRICIUMA

2014

A CONTRIBUIÇÃO DA HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS

Patrícia Pandini Nesi

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo verificar a influência da hidroginástica na QV (Qualidade de Vida) para os domínios físico, psicológico, ambiental e social de mulheres idosas. O estudo foi realizado com 42 idosas através de um questionário com dados de identificação dos indivíduos, e um questionário WHOQOL - o módulo WHOQOL – BREF, para verificar a QV. O resultado da pesquisa apontou como maior influente na qualidade de vida das praticantes de hidroginástica os domínios sociais e ambientais; já os menos apontados foram os domínios físicos, o que gera uma curiosidade nesse aspecto. Conclui-se que, para as pessoas idosas, os momentos de estar em grupo, no meio social, e o conforto no meio ambiente em que vive, são elementos primordiais para a QV nessa etapa de vida.

Palavras-chave: Hidroginástica. Idosos. Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Ao analisar o processo de envelhecimento, é relevante salientar que o mesmo não ocorre isoladamente e nem subitamente, mas consiste no acúmulo e na interação de processos bio-psico-sócio-culturais durante a vida. Do ponto de vista orgânico, por exemplo, o envelhecimento envolve diminuição de força muscular, amplitude articular, e perda de flexibilidade (SIMÕES, 1994 apud CERRI E SIMÕES 2007). Nesse sentido, sobre o processo de envelhecimento, destacam-se os aspectos psicológicos, sociais e funcionais que os idosos sofrem no decorrer desse percurso de vida.

O exercício físico para os idosos vem sendo uma das principais mudanças nesse processo de envelhecimento, favorecendo e retardando os problemas que os idosos sofrem ao se relacionar com as pessoas, fazendo-os sentir-se bem, e fazendo-os conseguir realizar suas atividades diárias sem grandes problemas, assim melhorando sua qualidade de vida (MONTROYA 1996 apud MAZO, LOPES E BENEDETTI 2004).

Como assunto central deste estudo, identificamos que a qualidade de vida (QV) é influenciada pelo estilo de vida de cada um; assim, um estilo de vida saudável inclui a realização de atividades físicas regulares, que é de fundamental importância para uma vida ativa ao longo do processo de envelhecimento humano.

Dentre todas as atividades que hoje favorecem os idosos, a hidroginástica é um exercício físico que, através das características e dos benefícios da água, melhora os aspectos biopsicossociais das pessoas, e é uma das mais indicadas para as pessoas idosas (DARBY e YAEKLE, 2000 apud, CERRI E SIMÕES 2007).

No Brasil, segundo Kruehl (1994 apud MAZO, LOPES E BENEDETTI 2004), a hidroginástica começou nos anos 70 e se desenvolveu inicialmente na região sudeste. Mas, no início da década de 90 expandiu-se, e hoje tem um número significativo de praticantes. Inicialmente era uma atividade desenvolvida em Spas mas, aos poucos, foi ganhando credibilidade e maior espaço nas academias, clubes e universidades. Devido a esse aumento de procura pelo programa, surgiu a curiosidade de entender se os idosos sentem diferença e apontam algum aspecto de

QV (Qualidade de Vida) praticando somente a hidroginástica, sem nenhuma intervenção de outro programa de exercício.

Dessa forma, nesta pesquisa nos dedicamos a entender a contribuição da hidroginástica na qualidade de vida de mulheres idosas. Para sistematizar a busca pelo conhecimento relacionado ao tema, construímos o seguinte problema de pesquisa: qual a influência da prática de hidroginástica sobre a qualidade de vida de mulheres idosas fisicamente ativas? Para conseguir chegar à resposta, propusemos o seguinte objetivo geral: Verificar a contribuição da prática de hidroginástica para os domínios físico, psicológico, ambiental e social de mulheres idosas. Os objetivos específicos foram assim descritos: Analisar a relação do tempo de prática na hidroginástica com os domínios da qualidade de vida; identificar a relação da hidroginástica com os domínios da qualidade de vida e a idade das participantes.

METODOLOGIA

O estudo é do tipo quantitativo descritivo, que consiste em investigações de pesquisas empíricas cuja principal finalidade é o delineamento ou análise das características de fatos ou fenômenos, a avaliação de programas, ou isolamento de variáveis ou chave. É empregado em artifícios quantitativos tendo por objetivo a coleta sistemática de dados sobre as populações, programas ou amostras de populações e programas, através de várias técnicas como entrevistas, questionários, formulários etc, e são empregados procedimentos de amostragem (LAKATOS E MARCONI 2001, pg. 187).

Participaram do estudo mulheres idosas praticantes de hidroginástica em uma academia de ginástica da cidade de Orleans, Estado de Santa Catarina. Após o convite concordaram em participar do estudo 50 pessoas. No entanto, a partir do critério de inclusão (possuir idade igual ou superior a 60 anos) algumas pessoas foram excluídas, por não estarem dentro dos critérios de inclusão. Esse movimento totalizou 42 participantes da pesquisa. A amostra estudada foi constituída por mulheres com a idade entre 60 e 86 anos (média de $66,69 \pm 6,64$ anos). A amostra foi dividida em dois grupos (G1 e G2), sendo que o grupo G1 é constituído de pessoas com idade de 60 a 70 anos, 31 participantes (média de idade de $63,16 \pm 2,22$ anos), e o grupo G2 é constituído de pessoas acima de 70 anos, 11 participantes (media de $76,7 \pm 4,79$ anos).

O estudo foi realizado através de um questionário com dados de identificação do indivíduo (constitui informações como idade, estado civil, cidade onde mora, tempo de prática, problemas de saúde e o motivo que levou os praticantes a realizarem a modalidade, e a melhora após ingressarem, entre esses fatores foi destacado como uns dos principais pontos, o motivo de ingresso dos dois grupos à prática da atividade) e um sobre a QV (WHOQOL Instrumento Abreviado de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização mundial de Saúde - O módulo HOQOL-BREF). O instrumento tem 24 facetas as quais compõem 4 domínios que são: FÍSICO: Dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos, capacidade de trabalho; PSICOLÓGICO: Sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, auto-estima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade/religião/crenças pessoais; RELAÇÕES SOCIAIS: relações pessoais, suporte (apoio) social, atividade sexual; MEIO AMBIENTE: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas, informações e

habilidades, participação em, e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima), transporte. Todos os participantes da pesquisa foram selecionados aleatoriamente e os voluntários assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido para preservar os aspectos éticos da investigação.

O questionário é constituído de 24 perguntas, cujas respostas seguem uma escala de Likert. (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). Todos os resultados são feitos em média tanto no domínio quanto na faceta, necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9) e muito boa 5), os resultados são transformados em percentual e, quanto mais perto de 100%, melhor a qualidade de vida.

A Escala Likert é um tipo de escala que o WHOQOL aplica de resposta psicométrica usada comumente em questionários, e é a escala mais usada em pesquisas de opinião. Ao responderem a um questionário baseado nesta escala, os respondentes especificam seu nível de concordância com uma afirmação,

ANÁLISE DOS DADOS

Na tabela 01 são apresentados os dados de identificação, separados por grupos 1 e 2. Na tabela 02 estão os dados do questionário de qualidade de vida com números em média e porcentagem também divididos por grupo. Na tabela 3 é apresentado o número de ocorrência de cada domínio de acordo com a classificação de cada grupo.

Tabela 01 - Dados de identificação separados por grupo

	G1	G2
ESTADO CIVIL		
Casada	18	4
Solteira	3	1
Viúva	8	6
Divorciada	2	0
PROFISSÃO		
Aposentada	18	6
Costureira	2	0
Artesã	1	0
Comerciante	1	0
Técnica Enfermagem	2	
Caixa	1	
Auxiliar		1
Do Lar	4	
Autônoma	0	1
Agricultora	2	0
Não Responderam	1	3
TEMPO MÍNIMO DE PRÁTICA EM MESES	1	1
TEMPO MÁXIMO DE PRÁTICA EM MESES	130	120
TEMPO DE PRÁTICA (MÉDIA) MESES	32,9	31,4
FREQUÊNCIA SEMANAL (número total)		
1 x/semana	2	0
2 x/semana	26	10
3 x/semana	2	1

Tabela 2 - Valor dos escores e percentual de respostas sobre os domínios da Qualidade de Vida divididos por grupo

Domínios	G1	G2
Domínio Psicológico	3,70 (74,0%)	3,52 (70,4%)
Domínio Social	4,09 (81,8%)	3,73 (74,6%)
Domínio Físico	3,49 (69,8%)	3,45 (69,0%)
Domínio Meio Ambiente	3,88 (77,6%)	3,74 (74,8%)

Tabela 3 - Número de ocorrências em cada domínio de acordo com a classificação da qualidade de vida para os grupos 1 e 2

Grupo 1	Necessita Melhorar 1 até 2,9	Regular 3 até 3,9	Boa 4 até 4,9	Muito Boa (5)
Domínio Psicológico		3,70		
Domínio Social			4,09	
Domínio Físico		3,49		
Domínio Meio Ambiente		3,88		
Grupo 2	Necessita Melhorar 1 até 2,9	Regular 3 até 3,9	Boa 4 até 4,9	Muito Boa (5)
Domínio Psicológico		3,52		
Domínio Social		3,73		
Domínio Físico		3,45		
Domínio Meio Ambiente		3,74		

No WHOQOL o maior escore de QV do grupo 1 foi no domínio social (4,09), sendo que o menor escore é destacado como o domínio físico (3,49).

Quanto ao Grupo 01, o que chama atenção são os motivos que levaram os praticantes a ingressarem na hidroginástica. Sendo que 10 mulheres destacaram os cuidados com a saúde; 9 destacaram dores articulares e 6 afirmaram que estavam na hidroginástica por recomendação médica. Os menores destaques foram: 2 mulheres citaram a redução de peso; 2 citaram a melhora na qualidade de vida e 2 mencionaram a hipertensão. O resultado aponta que a influência maior na qualidade de vida é no domínio social do que nos outros domínios, sendo que em segundo foi citado o meio ambiente (3,88) e, em terceiro, o fator psicológico (3,70). Por último, foi referido o domínio físico (3,49).

No questionário de identificação observa-se, no item de melhoras após ingressar na hidroginástica, que as doenças destacadas no ingresso melhoraram significativamente, onde nos dá divergência no domínio físico, apontando o menos influente para o grupo 1.

O grupo 1 tem o tempo mínimo de prática de hidroginástica de 1 mês e o tempo máximo de 130 meses o que apresenta uma média de 32,9 meses de treinamento, com frequência média de 2 vezes por semana. Isso aponta que a hidroginástica favorece os idosos levando-os a ter um maior conforto ao praticar a modalidade já que apontaram algumas melhorias nas doenças como, diminuição de dores articulares, controle na pressão arterial, controle na diabetes, diminuição de dores na coluna, mas que os aspectos social e ambiental se destacam como mais influentes na qualidade de vida no decorrer da prática.

Ao analisarmos a idade desse grupo percebemos que 18 pessoas, de acordo com a tabela 1, acabaram de iniciar a vida de aposentadoria, o que aponta um

impacto ao se afastar da sociedade. Para esse grupo etário, o fato de ter que se desconectar do trabalho para ingresso na aposentadoria gera um sentimento de falta do convívio social e dos relacionamentos pessoais, o que os leva a procurar atividades em grupos para suprir a falta de afetividade. Isso acontece da mesma forma para entre as mulheres casadas e solteiras, provando que é o convívio com a sociedade que tem maior ênfase na vida de cada uma delas.

No WHOQOL o maior escore de QV do grupo 2 foi no domínio meio ambiente (3,74) , porém, o domínio social apontou um valor próximo (3,73), sendo o menor escore destacado o domínio físico (3,45).

No grupo de maior idade foi destacado, como o maior motivo ao ingresso à prática de exercícios, o cuidado com a saúde em todos os aspectos. Porém, esse grupo apontou que os fatores menos influentes para a qualidade de vida são os domínios físico e psicológico. Os aspectos que foram mais pontuados foram o ambiente e o social.

Comparando as informações do motivo ao ingresso à prática da modalidade com os resultados após terem ingressado, nos da informação que ao praticar a atividade o grupo 2 consegue ter uma estabilidade favorável nos aspectos de melhorias em domínio do ambiente e do social, não tendo divergência nas informações.

O tempo mínimo do ingresso do grupo na hidroginástica é de 1 mês e o máximo de 120 meses, com média de 31,4 meses com frequência média semanal de 2 meses.

Ao analisarmos a idade desse grupo, são as que já estão mais habituadas a estarem fora do trabalho e a morarem sozinhas, de certa forma os resultados comparados com o primeiro grupo foi um pouco inferior no que se refere a valores nos aspectos de meio ambiente e social, isso aponta que as pessoas com idade superior a 70 anos já se colocam habituadas às mudanças ambientais e sociais.

DISCUSSÃO

No curso da vida algumas modificações são peculiares da velhice. Silveira (2000, apud MAZO; LOPES E BENEDETTI, 2004) aponta algumas tendências associadas ao passar dos anos, como a vida contemplativa, sem, contudo, significar depressão; expansão da espiritualidade e religiosidade, maior interiorização dos valores morais, aumento da solidariedade, redefinição da vida conjugal, maior seletividade dos relacionamentos afetivos e sociais, os familiares são o principal foco de atenção, aumento da necessidade de cuidar de alguém e ser cuidado por alguém.

Conforme Kane (1987 apud MAZO; LOPES E BENEDETTI, 2004, p. 69) o posicionamento social do idoso apresenta diversas dimensões para serem avaliadas e observadas, como: as relações sociais, sua frequência, contexto e qualidade, as atividades sociais, sua frequência natureza e qualidade, os recursos sociais, incluindo rendimento, moradia e condições ambientais, o suporte social, com que tipo de ajuda se pode contar, caso necessário, a sobrecarga e o estresse que recaem sobre a família em geral e sobre o cuidador em particular, quanto ao cuidado de idosos fragilizados e dependentes.

As tensões psicológicas e sociais podem apressar algumas mudanças associadas ao processo de envelhecimento. Percebe-se em indivíduos que envelhecem uma interação maior entre os estados psicológicos e sociais refletindo nas adaptações às mudanças. A habilidade pessoal de se envolver e encontrar significado para viver provavelmente influencia as transformações biológicas e a

saúde que ocorre no tempo de vida da velhice, assim a velhice é definitivamente afetada pelo espírito, muito embora não dependa dele para levar adiante o processo. (MENDES, GUSMÃO, MANCUSSI 2005 p. 424).

Deve-se levar em conta que a mensuração do desempenho social não é frágil, pois se trata de um conceito amplo, o qual envolve todas as atividades das relações humanas e que é tão influenciado por diferentes formas de pensar e ver o mundo. Por tanto neste tópico sobre os aspectos sociais do envelhecimento, destacam-se considerações gerais sobre a aposentadoria, tipos de família, suporte social da família, violência praticada contra o idoso, manifestações sexuais, religiosidade e espiritualidade.

Conforme Shephar (2003 p. 313) uma melhora da condição física poderia obviamente auxiliar a preencher essa necessidade e, se a atividade tomar forma de um programa de grupo, ela também fornece uma fonte mais direta de apoio e integração social.

Quanto às atividades e relações sociais, um fato bastante importante que muda consideravelmente a vida dos idosos é 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, influenciando assim a qualidade de vida do idoso.

Para Mendes, Gusmão e MACUSSI (2005 p.424) é destacada a aposentadoria como um fator importante como uma descontinuidade da vida social, pois há uma ruptura com o passado que, se traz a vantagem de descanso e lazer, traz também muitas desvantagens como a desvalorização e a desqualificação com a sociedade e o ambiente em que vive.

A tabela 1 apresenta os dados de identificação em relação ao estado civil, e foram apontados como maioria para o G1 (18 mulheres casadas) e no grupo 2 (onde a maioria são mulheres viúvas). Referente a profissão, ambos os grupos são de mulheres aposentadas.

Desta forma a pesquisa apontou que para os dois grupos nas tabelas 2 e 3 a interação social e as relações ambientais são mais influentes para a qualidade de vida ao praticar a hidroginástica, para o idoso um dos níveis mais importantes é a adaptação às mudanças ocorridas com a idade, e a atividade física em grupo como a hidroginástica tem um papel importante nessa adaptação, uma vez que promove o alargamento de relações sociais e favorece a realização de novas amizades.

Além da família o convívio em sociedade permite a troca de carinho, experiências de idades, sentimentos, conhecimentos, dúvidas, além de uma troca permanente de afeto. O idoso necessita estar engajado em atividades que o façam sentir-se útil. Mesmo quando possui boas condições financeiras o idoso deve estar envolvido em atividades que lhe proporcione prazer e felicidade. (MENDES, GUSMÃO E MANCUSSI 2005 p.426).

Na tabela 2 as mulheres enfatizaram mais as relações sociais e ambientais do que os fatores físicos, embora os maiores motivos de ingresso tenham sido os aspectos físicos. Isso mostra que a maior importância para elas na melhoria de qualidade de vida é estar praticando atividade que promova o bem estar psicológico e social. Percebe-se então que a modalidade se torna bastante indicada para a 3ª idade, pois proporciona benefícios terapêuticos e efetivos para os idosos. Além disso, é uma atividade praticada num ambiente descontraído e confortável, o que resulta em prazer, relaxamento e bem-estar para. (MOTA, 2009)

Mendes Gusmão e Mancussi (2005 p.426) também apontam que a atividade em grupo é uma forma de manter o indivíduo engajado socialmente e contribui de forma significativa para a sua qualidade de vida.

A tabela 1 mostra que 36 idosas praticam a atividade 2 vezes na semana com o tempo de realização da atividade entre um 1 e 130 meses, então, algumas já estão à 10 anos com média de 6,52 anos, as participantes praticam entre 1 e 3 vezes por semana, tendo uma média de 2 vezes na semana, desta forma apresenta uma grande estabilidade de frequência da atividade por um longo tempo, confirmando a importância de estar em grupo na realização de uma atividade social e ambiental.

De acordo com Paulo e Bonachela (1994 apud CANTO, 1999), a hidroginástica tem uma série de vantagens nos aspectos psicológicos pois faz bem à auto-estima das pessoas e o bem estar físico e mental proporciona uma vida saudável e, conseqüentemente, uma melhora na qualidade de vida. Favorece a integração e a socialização, estimula a auto confiança na medida em que passa a sentirem-se seguras dentro da água, diminui ansiedade, o aprendizado de novas habilidades trazem satisfação pessoal, passam a conhecer melhor seu corpo, a ter uma aparência mais jovial, a usufruir do relaxamento, a ter prazer ao se avaliarem, verificando todas as suas possibilidades enquanto ser humano biopsicossocial.

Com o estudo realizado nas idosas praticantes da modalidade pode ser levado em consideração o que o autor aponta referente às vantagens nos aspectos sociais e ambientais influentes na qualidade de vida, pois os grupos destacaram que as relações sociais, a vivência em grupos com a mesma idade, a segurança do ambiente e estar participando em grupo, são formas muito importantes para elas que, como sociedade, sofrem impacto ao iniciar uma vida perante algumas pessoas, que acabam isolando esses indivíduos por não fazerem mais parte dos trabalhos profissionais e por terem outra visão do sentido da vida.

CONCLUSÃO

Ao analisar a influência de um programa de hidroginástica sobre a qualidade de vida das pessoas idosas, consideramos que, para esta população, os aspectos social e ambiental são os mais influentes na QV do que os aspectos físicos. Analisando a idade do G1 são mulheres que acabaram de iniciar uma vida de aposentadoria, e conforme os autores pesquisados, isso gera um impacto perante a sociedade onde se explica os resultados do grupo com os fatores sociais, pois é estar em grupo, que elas superam essa falta de afetividade, já o G2 são mulheres de maior idade e já estão mais habituadas às mudanças sociais, e por ser a maioria mulheres viúvas apontaram o domínio de ambiente como mais influente, pois de certa forma a hidroginástica supre um vazio que elas tem no ambiente em que vive. Partimos da ideia de que, praticando exercícios em grupo como a hidroginástica, os idosos podem obter um estado de conforto e diminuir o conflito que sentem ao entrar na terceira idade, sofrendo um impacto da sociedade e do meio em que estavam acostumados a viver enquanto trabalhavam. As mulheres idosas pesquisadas apontam positivamente que podem estar no meio de pessoas da mesma idade, mantendo uma relação pessoal ativa e um conforto no meio ambiente em que vivem, sendo em grupos praticando exercícios ou no meio familiar. Portanto, a hidroginástica é um exercício físico que proporciona aos idosos um bem estar social, ambiental, psicológico e físico, e ajuda no alargamento das relações entre as pessoas dessa faixa etária, dando um maior sentido de vivência, contribuindo na melhoria dos aspectos de qualidade de vida.

Ao analisar a relação do tempo de hidroginástica das praticantes e os domínios mais influentes na qualidade de vida para as idosas, destaca-se que elas estão na prática da atividade há um período longo, afirmando assim a importância do programa para esse tipo de população, e esclarecendo a importância que se dá ao meio social e meio ambiente que elas apontaram na pesquisa.

REFERÊNCIAS

CANTO, Tatiana Silva: **Hidroginástica: Existe Respeito à Individualidade Biológica?** Florianópolis Março de 1999. Disponível em: www.cds.ufsc.br/~osni/mogrfiatatiana.pdf. Acessado em: junho 2010.

CERRI Souza de, Alessandra e SIMÕES, Regina: **Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam?** Artigos Originais Porto Alegre, v.13, n. 01, p.81-92, janeiro/abril de 2007. Disponível em: www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article acessado em março 2010.

GONCALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. **Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando Teoria e Prática**. Barueri, SP: Manole, 2004.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade: **Fundamentos de Metodologia Científica**. 4. Ed - São Paulo: Atlas, 2001.

MENDES, Barbosa Marcia RSSS; Autor correspondente: MACUSSI, Ana Cristina e GUSMÃO, Faro, **A situação do idoso no Brasil uma breve consideração- ACTA**; 2005. <http://www.scielo.br/pdf/ape/v18n4/a11v18n4.pdf>. Acessado em outubro 2014.

MOTA, Ribeiro Franck, Eduardo **Atividade de Terceira Idade: Atividade Socialmente Ativa**. Manaus 2009. Disponível em: www.idosofeliz.ufam.edu.br/Monografias. Acessado dia abril 2010.

MATSUDO, Sandra, Marcela Mahecha. **Envelhecimento e Atividade Física**, Londrina: Midiograf, 2001.

MAZO, Giovana Zarpellon; LOPES, Amorim Marize; BENEDETTI, Tania Bertoldo. **Atividade física e o Idoso: Concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2004. 248p

MEIRELLES, Morgana A.E. **Atividade Física na Terceira Idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

SHEPHARD, Roy J. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**. São Paulo: Phort, 2003.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; e SILVERMAN, Stephen J.. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**: Porto Alegre: Artmed, 2007.

ANEXOS

ANEXO A – Normas para publicação na Revista Efdeportes

partner-pub-7621	FORID:10	ISO-8859-1		Procurar
------------------	----------	------------	--	----------

Google™
Custom Search

[Leituras: Educação Física e Esporte. Revista Digital](#)

[cursos, conferências e eventos](#) | [esportes](#) | [Autores](#) | [Índice Assunto](#) | [Contato](#)

PARCERIAS

Se desejar, estas são algumas maneiras em que você pode trabalhar com a nossa produção digital ...

- Diga se você ver alguns erros tipográficos, ou que não permite que você acesse qualquer tela.
- Contacte os autores dos artigos, discutir com eles, incentivando-os a continuar publicando, convidá-los a dar cursos e participar de conferências.
- Espalhando a publicação, entre amigos e colegas.
- [Envie-nos](#) comentários, sugestões, ideias, propostas, ocorrências.
- Enviar itens para postar. Diga colegas que desejam fazê-lo.
- Imprima o [índice](#) , tamanho fotocópia papel duplo carta e cole na eliminatória do Instituto, a Universidade ou a biblioteca em sua área.
- Incluir um link do seu site. Deixe-nos saber e nós incluir links na área.
- Oferecer, se você quiser traduzir artigos ou de qualquer linguagem.
- Assine a nossa Newsletter.
- Use nossos artigos sobre seus trabalhos acadêmicos, listá-los na literatura.

- **NOTAS**

As notas devem desenvolver o assunto em profundidade com um estilo claro e legível. O conteúdo deve ser possível em originais e inéditos. Se não, esclarecer em que foi publicado e, se necessário, a aprovação da direção da publicação original. Se fosse um discurso em um evento, local e data de estado da instituição. Os artigos são enviados sob um pseudônimo especialistas ou profissionais envolvidos na revista, para a supervisão acadêmica.

O texto do artigo deve ser produzido (convenientemente .doc ou .rtf) formato. Para ser enviado para o nosso e-mail attachado uma mensagem. Deve ser corrigido sem erros ortográficos ou de estilo. Evite as notas na parte inferior. Se não for possível, deve aparecer no final do texto. O texto deve ser enviado na forma de texto o mais neutro possível (sem recuo, Arial ou Times New Roman, por exemplo).

Pode ser escrita em qualquer idioma, de preferência, Espanhol, Português, Inglês, Francês ou Italiano. E o tamanho que o autor vê o ajuste. Recomenda-se não de qualquer maneira exceder 3.900 palavras ou 10 páginas.

O texto deve ser acompanhado de: informações sobre o autor e / ou autores, resumi currículo, referências, se for o caso, palavras-chave e resumo do artigo. Você também deve incluir números de telefone, endereço e e-mail. Deve ficar claro, se você tem uma página pessoal na WWW.

Pode ser acompanhada de: Fotografia do autor ou autores e ilustrações, imagens, gráficos, desenhos, idealmente em papel ou em formato digital (.jpg ou .gif) em cores ou preto e branco; também formado mp3 som, animação por computador em WMV, AVI ou qualquer outro formato suportado pelo HTML.

Colaborações também são aceitos em formatos acima que têm ligações com o conteúdo da revista (ex. Ilustrações). Papel original apresentada para a digitalização não retornou.

Não publicado: textos com conteúdo que promova qualquer tipo de discriminação social, racial, sexual ou religiosa; ou artigos já publicados *em outros lugares* na World Wide Web. Você deve submeter à aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, se for o caso.

Depois que o texto for aceito para publicação e após a publicação, republicado ou copiado para outro site, ou outro formato digital ou em papel **não é permitido**.

Completar [roteamento Carta](#) e enviá-lo juntamente com o artigo anexado **efdeportes@gmail.com**. Você receberá um aviso de recebimento.

- **REVISÕES**

As opiniões devem ser expressas em linguagem simples e, no caso de um ponto crítico, especificando o artigo e autor de referência. Você não deve usar termos depreciativos.

- **SOFTWARE E PUBLICAÇÕES**

Enviar o livro ou programa ou não uma demo. Inclua um comentário, instruções e outros detalhes. Além de todas as informações entre em contato com o autor e / ou distribuidor.

- **AVISOS**

Anúncios institucionais (cursos, seminários, conferências, etc.) devem ser apresentados dois meses antes da data do evento.

- **ESCLARECIMENTO**

Leituras: educação física e esportes não tem, a priori, um monolítico, editorial dogmática. É aberto a qualquer autor de tentar dar um fundamento relativo a temas como educação física, esportes, atividades de aventura de natureza física, lazer, recreação, treinamento esportivo, ciências aplicadas, atividades físicas com as pessoas com deficiência, etc., etc.

- **PATROCINADORES**

Para acompanhar esta publicação revelando desta forma o seu produto ou serviço, entre em contato conosco.

[Leituras: educação física e esportes. Revista Digital](#)

<http://www.efdeportes.com>

Gurruchaga 448 - 4º A - 1414 - Buenos Aires - Argentina

E-mail: tulio@efdeportes.com
