

# El Significado para adultos mayores de la práctica de actividades físicas en las playas del litoral de Alagoas

*Carolina Oliveira Gonçalves*<sup>\*</sup>

*Vagner Reolon Marcelino*<sup>\*\*</sup>

*Maria da Consolação G. Cunha F. Tavares*<sup>\*\*\*</sup>

**Resumen:** Con respecto al crecimiento de la población de adultos mayores en Brasil, poco se sabe sobre la inserción de ese grupo en los supuestos reductos de *cuerpos jóvenes*. En ese sentido, la playa y las actividades que se verifican en la misma son temas pendientes de exploración. El objetivo de esta investigación es estudiar el significado de la práctica de actividades físicas por parte de adultos mayores en las playas de Alagoas. En un abordaje exploratorio de cuño cualitativo, se entrevistaron 63 adultos mayores de ambos sexos en siete playas. Por medio del análisis del contenido, se verificó que el 84,37% de los entrevistados practican actividad física regular y atribuyen a la práctica significados como los de felicidad y salud.

**Palabras clave:** Playas. Adulto mayor. Ejercicio. Envejecimiento.

## 1 INTRODUCCIÓN

Los avances científicos y tecnológicos y sus consecuentes cambios en los estilos de vida tuvieron como resultado un aumento significativo de la población de adultos mayores en Brasil. Las estimativas del Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (INSTITUTO BRASILEIRO DE

---

\* Alumna de grado de la Universidad Estadual de Campinas - UNICAMP, becaria PIBIC (Iniciación Científica). Universidad Estadual de Campinas (UNICAMP). Campinas, SP, Brasil. E-mail: carol.fef06d@gmail.com

\*\* Doctor en Actividad Física Adaptada y Salud. Magíster en Actividad Física Adaptada y Salud. Facultad de Americana (FAM). Campinas, SP, Brasil. E-mail: v.r.m@uol.com.br

\*\*\* Graduada en Medicina. Magíster y doctora en Medicina Interna. Libre docente en Imagen Corporal. Profesora asociada del Departamento de Estudios de la Actividad Motora Adaptada/FEF/Unicamp. Universidad Estadual de Campinas (UNICAMP). Campinas, SP, Brasil. E-mail: mcons@fef.unicamp.br

GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2005) para el año de 2020 apuntan a una población de adultos mayores en el país igual o superior a los 31 millones, más del doble de la cifra registrada en 2001 (14 millones). La Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha definido como Era del Envejecimiento el período entre 1975 y 2025 (SIQUEIRA; BOTELHO; COELHO, 2002), para el cual el adulto mayor, en los países en desarrollo, es todo individuo de 60 años o más (PEREIRA, R.S.; CURIONI, C.C., 2003).

A comienzos del siglo XX, la esperanza de vida en Brasil era de 33,7 años; en 2003, aumentó a 71,3 años y la proyección para el año de 2040 es la de que Brasil alcance el nivel de 80 años de esperanza de vida al nacer.

Así, la preocupación por la calidad de vida de las personas mayores de 60 años aumenta y nuevos estudios con esa población desvelan (y, la mayoría de las veces, rompen) mitos y tabúes relacionados al avance de la edad. De esa forma, el temor a la vejez está dando lugar al deseo de una vida saludable, independiente y feliz, sobre todo después de los 60 años.

Los efectos del envejecimiento son universales, pero la velocidad de esas modificaciones depende de diferencias individuales y de las experiencias psicológicas, sociales y culturales vividas por cada sujeto (BALESTRA, 2002). Es evidente que la historia de vida de cada persona y el contexto social en el que nació, creció y se desarrolló influye en la percepción que ella tendrá de su propio cuerpo. De esa forma, la percepción corporal del adulto mayor difiere de la tenía cuando era joven y se construye por medio de las relaciones de su cuerpo con el mundo, con otros cuerpos y con lo que las otras personas piensan y demuestran pensar sobre sus cuerpos (TAVARES, 2003). La construcción de esa percepción es, actualmente, influida por una sociedad que oculta los cuerpos jóvenes y, en determinados lugares, notamos que el cuerpo envejecido es poco notado o que él no aparece en esos ambientes que glorifican la belleza y la juventud corporal. Así,

con el avance de la edad y con la llegada de la jubilación, vemos al adulto mayor, con frecuencia, recluido y alejado de la convivencia con la sociedad (TAVARES, 2007) en el momento en que, finalmente, tendría tiempo para aprovechar la vida en sociedad. A fin de evitar ese aislamiento, la promoción de la convivencia social puede posibilitar al adulto mayor enfrentar los cambios corporales en la vejez con sentimientos positivos (BERNSTEIN, 1990).<sup>1</sup> La convivencia social está compuesta por las personas que nos rodean y puede tanto brindar oportunidades de ejercicio en el ambiente como desanimarlas o impedir las. Una de las dimensiones que influyen en ese contexto es la expectativa social, según la cual los niños son curiosos, los adolescentes, rebeldes y los adultos mayores, acomodados (NERI; FREIRE, 2000). Si una sociedad subestima al adulto mayor, haciendo de él sinónimo de decadencia y deterioro, destruye con eso su autoconfianza y su control. Sin embargo, si es bien influida, la vejez puede ser exitosa, lo que significa que una buena calidad de vida a lo largo de los años proporcionará al adulto mayor la preservación de su potencial. El envejecimiento exitoso depende de la sociedad, de la autoestima y de cómo la persona manejará las limitaciones y pérdidas que surgirán en ese período (BALTES; BALTES, 1990).

La actividad física se viene presentando como una gran aliada de los adultos mayores para enfrentar el envejecimiento en su contexto físico, psicológico y social. La misma es definida como cualquier tipo de movimiento corporal producido por la musculatura esquelética voluntaria que resulte en gasto energético por encima de los niveles de reposo (NAHAS, 2001), pudiendo ser practicada por niños, jóvenes, adultos y adultos mayores que presenten o no dificultades motoras. Pero el impacto de la práctica de actividades físicas en la vida de las personas merece consideraciones y reflexiones profundas en el contexto de la Educación Física, una vez que las mismas proveen beneficios para la salud,

---

<sup>1</sup> BERNSTEIN *apud* CASH; PRUZINSKY (1990).

como: incremento de la fuerza muscular y de la densidad ósea, disminución de la presión arterial, desarrollo de los aspectos psicológicos y sociales, mejora de la autoestima, disminución del estrés, mejora de las funciones cognitivas y de la socialización (ROLIM, 2005). También puede ser una actividad de ocio, especialmente para los adultos mayores, que tienen la oportunidad de expresar sentimientos, pensamientos, concepciones y de interactuar con la sociedad y reforzar sus lazos afectivos y culturales (VIANA, 2003).

Aun con todos esos aspectos positivos, muchas veces el adulto mayor no participa de un programa de actividad física por el hecho de que el ambiente no le resulta agradable para su inclusión. Las academias de gimnasia y los clubes, que ofrecen la práctica sistemática de actividades físicas se encuadran, en su mayoría, en el universo de la valorización del cuerpo joven y bello, lo que deja el ambiente vulnerable a la adhesión de las actividades para adultos mayores.

En la playa, las actividades físicas incorporan significados especiales, una vez que difícilmente se asocia el sol intenso y el verano a la soledad, tal vez porque tendamos a pensar que el calor «da calidez al alma» y que eso disminuye o aleja el sentimiento de ser solo (NERI; FREIRE, 2000). El ambiente de la playa, por sí solo, es favorable a la sociabilización de diversos grupos y a la práctica de las más diferentes actividades de un modo libre y sano.

El objetivo del presente trabajo fue verificar cuáles actividades físicas realizan con mayor frecuencia los adultos mayores que concurren habitualmente al litoral alagoano y cuál es el significado de la práctica de esas actividades para ellos. El proyecto fue realizado con adultos mayores que frecuentan siete playas del litoral alagoano, durante una semana, y con adultos mayores que realizaban regularmente un grupo de actividades del Programa de Salud en la Playa, organizado por la UNIMED/Maceió, durante dos días.

## 2 MÉTODOS

El trabajo fue sometido al Comité de Ética en Investigación de la Universidad Estadual de Campinas (CEP - Unicamp) y aprobado en octubre de 2007, con el dictamen número 729/2007. Se trata de un estudio exploratorio cualitativo de cuño descriptivo (LAKATOS; MARCONI, 1995) realizado en siete playas del litoral alagoano.

Todos los sujetos que participaron de la investigación lo hicieron de forma voluntaria y se encontraban dentro de los criterios de inclusión: tener 60 años o más; estar en la playa en el momento de la recogida de datos, de manera informal o integrados al grupo de actividad física de UNIMED - Salud en la Playa y firmar el Pliego de Consentimiento Libre e Informado. Algunos sujetos aceptaron participar de la entrevista, pero se negaron a proporcionar sus datos personales y a firmar el referido pliego. Ellos fueron excluidos de la investigación.

Las playas fueron seleccionadas por medio de un sorteo estratificado por regiones. En la región de Maceió, se sortearon las playas de Pajuçara, Ponta Verde y Jatiúca; en el litoral norte, las playas de Sonho Verde y Barra de Santo Antônio; y, en el litoral sur, la playa do Francês y la playa do Gunga.

El instrumento utilizado para la recogida de datos fue una entrevista no estructurada, enfocada en los objetivos específicos (LAKATOS; MARCONI, 1995). Esa entrevista estaba compuesta de cinco cuestiones, de las cuales tres eran objetivas y dos subjetivas, además de datos, como: nombre, edad y procedencia. La investigadora siguió los ítems previamente establecidos, pero tuvo la libertad de adaptarlos a las circunstancias del campo investigativo.

La recogida de datos ocurrió en las playas, donde la investigadora abordó a los sujetos de acuerdo con la técnica no probabilística e intencional (BARROS; LEHEFELD, 2000).

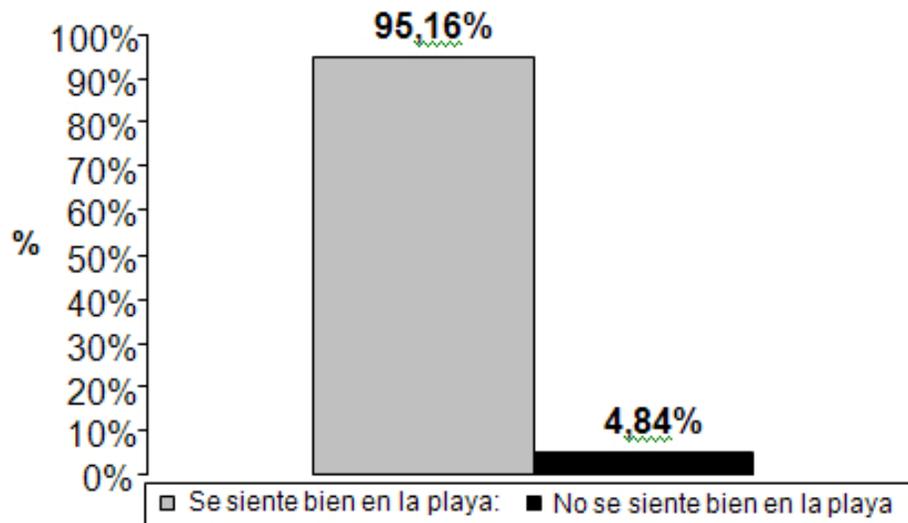
La investigadora se presentó a las personas de edad aparentemente superior a los 60 años, explicó la investigación, el cuestionario, los propósitos y los criterios de inclusión, entregó el pliego de consentimiento y esperó a que los sujetos lo leyeran. Aclaró dudas e hizo la entrevista con aquellos que firmaron el pliego. Esta fase de la investigación ocurrió en dos momentos: en la semana del 7 al 14 de enero de 2008, en los horarios de 6:00h a 10:00h y de 15:00h a 17:00h, en las playas seleccionadas y, en febrero del mismo año, en tan solo dos días, en el horario de la mañana, con el grupo de actividad física de UNIMED - Salud en la Playa, en la playa de Jatiúca.

Para el análisis cualitativo de los datos, se contabilizaron las frecuencias absolutas, convertidas posteriormente en frecuencias relativas (porcentaje), a partir de las cuales se hizo un análisis descriptivo de los datos.

### **3 RESULTADOS**

La muestra estuvo compuesta por 63 adultos mayores, 50 de los cuales eran mujeres y 13, hombres, con un promedio de edad igual a 68,69 años. De ellos, 41 fueron elegidos aleatoriamente en las playas y 22 concurrían al grupo Salud en la Playa.

Con relación al sentimiento de estar en la playa, la mayoría entrevistada afirmó que le gustaba ir allí (Figura 1) porque se sentía bien cuando se encontraba en la playa. Algunos relatos: «Me siento maravillosa... solo el hecho de mirar el mar ya me tranquiliza»; «Me siento más joven»; «Venir a la playa es mi seguro de salud»; y «Me siento totalmente integrada». Las respuestas indican que el ambiente playero es propicio al surgimiento de actividades de relajación, relacionadas al físico, y que proporciona un ambiente favorable a la integración entre personas y naturaleza.



**Figura 1.** Porcentaje de personas que se sienten bien en el ambiente playero

Solo tres personas relataron que no les gustaba ir a la playa y que estaban allí en razón de la obligatoriedad de cuidar a sus nietos. Declararon que no les gustaba la arena ni el movimiento existente en el ambiente.

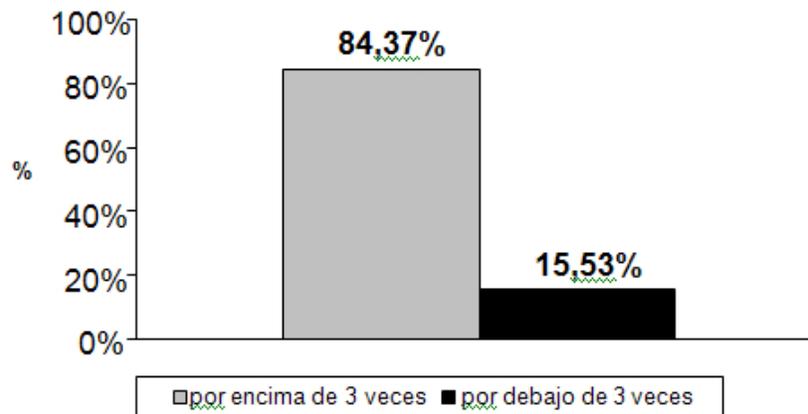
La Tabla 1 ilustra las respuestas obtenidas con relación a la práctica de actividades. Más de la mitad de los adultos mayores prefiere realizar *Actividades Físicas* como: caminata por la rambla o por la arena, hidrogimnasia, natación, danza, yoga, fútbol, carrera, estiramiento, pesca y voleibol. Las *Actividades de Socialización* están representadas por el 30,15% de las actividades citadas por los sujetos de la muestra. «Charlar», ir a bares para «tomar algo», jugar con los amigos o los nietos en la arena, «flirtear con las chicas» y hacer actividades en grupo son prioridad para esas personas. Otro grupo de actividades citado fue el de características *Cognitivas y de Ocio*, como jugar al dominó, a las cartas,

admirar el mar, ver a los surfistas, pisar la arena, tomar sol, sentarse y sentir la brisa del mar, hacer crucigramas.

**Tabla 1. Preferencia de Actividades Realizadas en la Playa**

Características de las Actividades	Preferencia (%)
Actividades Físicas	60,31
Actividades de Socialización	30,15
Actividades Cognitivas y de Ocio	9,52
Total	100

Con relación a las *Actividades Físicas*, la Figura 2 ilustra la frecuencia con que los adultos mayores las practican y muestra una significativa adhesión de esos adultos mayores a la práctica con frecuencia mínima de 3 veces por semana.



**Figura 2.** Frecuencia semanal de Actividades Físicas

Los significados que las actividades físicas representan para la población estudiada están expuestos en la Tabla 2. Más del 60% de los entrevistados atribuyeron a las actividades significados relacionados a la promoción de la *Salud*, que, para ellos, está relacionada al bienestar físico, a la disminución de los dolores del cuerpo, al sueño, a la disminución del uso de medicamentos y al control de variables como el colesterol y la presión arterial. Ilustran también esa cuestión las siguientes

frases: «Hacer actividades es una maravilla, reemplaza muy bien el calmante que tomo...»; «La actividad disminuyó mi estrés, mejoró el sueño, disminuyó dolores del cuerpo y mejoró la presión». En menor proporción, siguen los factores *Psicológicos y/o Sociales*, como felicidad, paz, contacto con más personas y concreción de nuevas amistades, terapia, mejoras en el humor y disminución del estrés, «es bueno para olvidar los problemas» y una «válvula de escape para no entrar en depresión». Los entrevistados que relacionaron la actividad física al *Ocio* corresponden al 14,28% y consideran que la practican en su tiempo libre, ocioso, que es un pasatiempo y un momento para olvidar los problemas.

**Tabla 2. Significados Atribuidos para Actividades Físicas Realizadas**

Aspectos	Preferencia (%)
Salud	66,66
Psicológicos/Sociales	19,04
Ocio	14,28
Total	100

Aunque la adhesión a actividades físicas sea grande en el caso de este grupo, algunos obstáculos alejan o dificultan la realización de las actividades para los adultos mayores. El mayor de ellos es el miedo a salir solo. La mayoría solo va a la playa acompañada por tenerle miedo a la violencia o porque no le gusta la soledad. Los entrevistados también fueron cuestionados en cuanto a la estructura que ofrece la ciudad y otra dificultad surge cuando ellos relatan que faltan baños en la playa y, sobre todo, que faltan grupos organizados, que cuenten con profesores de Educación Física, para la práctica de actividades orientadas. Algunos de los relatos fueron: «Falta incentivo para la práctica de actividades orientadas»; «Siento falta de un juego orientado, una actividad dinámica».

## 4 DISCUSIÓN

A partir de los resultados expuestos, podemos percibir que la mayoría de los adultos mayores que concurren al litoral de Alagoas se identifica con el ambiente playero. La presencia de esa población en las playas del litoral alagoano es altamente significativa y el relato de los entrevistados enfatiza la relación de integración que logran establecer con el ambiente.

Por esa razón, la mayoría de los entrevistados elige la playa como lugar de entretenimiento, como opción de ocio y también para la realización de actividades físicas. En el caso de estas últimas, la mayoría de los sujetos de la investigación las realizan con una frecuencia de por lo menos tres veces por semana. Podemos observar, a partir de esos datos, que, aun con la estructura deficiente (falta de baños y duchas de agua dulce) y con los obstáculos ya citados anteriormente (miedo a la violencia, falta de compañía, entre otros), los adultos mayores van a las playas y realizan allí sus actividades. Eso nos lleva a pensar que, con una mejor estructura, el 15,53% que no practican actividades regulares tendrían incentivo para cambiar su estilo de vida. Esas modificaciones serían extremadamente benéficas y podrían hacer el proceso de envejecimiento más saludable por medio de actividades físicas regulares, como la caminata y otras actividades recreativas y de ocio (MARIN, 2003).

Podemos observar que el 34,9% del total de los entrevistados componen el grupo de actividades Salud en la Playa. Este indicativo apunta a un escenario de gran adhesión con relación a la práctica de actividad física, pero aun sin considerar ese grupo, la mayoría de los entrevistados (76%) practica algún tipo de actividad regular. Es un índice significativo para el estado de Alagoas, pero estados de otras regiones logran una mayor adhesión a las actividades cuando se trata de adultos mayores. Es el caso de la región Sur de Brasil, que, cuando se la compara a la región Nordeste, posee menor índice de sedentarismo para la población de adultos y

de personas de más de 60 años (SIQUEIRA, 2008). Surge aquí la hipótesis de que la región Nordeste dispone de menos estructura y de menor incentivo público.

El incentivo público es necesario para que la práctica de actividad física se vuelva una rutina para los adultos mayores de la región Nordeste, lo que ya constituye una realidad en la ciudad de Recife, donde el Ministerio de Salud posee un proyecto que consiste en incluir la práctica de la actividad física en la rutina diaria de la red básica de salud (SIQUEIRA, 2008). Se sabe que, muchas veces, por detrás de esas propuestas, están implícitos intereses económicos, como la reducción de gastos con internaciones hospitalarias y de recursos humanos. Los resultados muestran que las ganancias no son solo económicas, sino, sobre todo, se reflejan en la mejora de la calidad de vida de las personas en los diferentes aspectos, ya sean físicos, psicológicos o sociales (BENEDETTI *et al.*, 2007).

Es interesante considerar que el número de entrevistados que se siente bien por estar en la playa puede haber sido alto (95,16%) en razón de que la investigación se realizó en el propio ambiente playero. En cuanto a los que estaban allí y alegaron que no les gustaba, creemos en la hipótesis de que no se sentían bien en la playa por las condiciones de fallas de estructura física ya mencionadas, por el hecho de que la playa implica un aspecto de exclusión en razón de valorizar los cuerpos más jóvenes y bellos, además de la posibilidad de que esos adultos mayores hayan vivido experiencias negativas en el lugar, una vez que no es la edad la que promueve modificaciones en la imagen corporal y sí la manera en la que el individuo vive sus experiencias y que los cambios en la imagen corporal están mucho más asociados a las transformaciones en la actividad que propiamente al envejecimiento (MONTEIRO, 2001).

Sin embargo, notamos, por medio de los resultados obtenidos en este trabajo, que esa condición no es una regla general. Muchos adultos mayores disfrutaban la playa,

aprovechando el tiempo, realizando actividades físicas o, simplemente, conversando y realizando otras actividades.

Los resultados nos permiten concluir que la mayoría de los adultos mayores que concurren a las playas de Alagoas las buscan para llevar a cabo actividades físicas, seguidas de actividades de socialización y ocio. La preferencia por la actividad física se debe a la necesidad de mantener y/o mejorar el aspecto relativo a la salud. Así, se puede afirmar que la playa puede ser vista también como un lugar de apoyo al proceso de envejecimiento saludable.

**The meaning of physical activity practices to elderly people at Alagoas seaside**

**Abstract:** Talking about the elderly population increase in Brazil and worldwide, not much is known about them inside the youth culture. In this way, the beach is one possibility of joy and activity, where it found can be explored the subject. The main object of this research is to investigate the elder's physical activity on Alagoas' beaches. On a field research focused on quality we could interview 63 people from both genders, from 60 to 87 years old in 7 beaches. Through this analysis it was possible to see that 95,16% of the interviewers like to go to the beach; 84,37% of the total practices physical activity regularly such as walking at the seaside or on the sand, but they miss guided activities like gymnastic, yoga, stretching. To the participants this activities on the beach mean therapy, happiness, relaxing and health.

On a first analysis it can be confirmed that the beach is no longer seen as a youth environment, but also as a place that supports a healthy old aging process.

**Keywords:** Bathing beaches. Aged. Exercise. Aging.

### **O Significado para idosos da prática de atividades físicas nas praias do litoral alagoano**

**Resumo:** A respeito do crescimento da população de idosos no Brasil, pouco se sabe sobre inserção deste grupo nos supostos redutos de *corpos jovens*. Nesse sentido, a praia e as atividades que nela se encontram são temas a serem explorados. O objetivo desta pesquisa é investigar o significado da prática de atividades físicas por idosos nas praias de Alagoas. Numa abordagem exploratória de cunho qualitativo, foram entrevistados 63 idosos de ambos os sexos em sete praias. Através da análise de conteúdo, verificou-se que 84,37% dos entrevistados praticam atividade física regular e atribuem à prática significados como felicidade e saúde.

**Palavras-chave:** Praias. Idoso. Exercício. Envelhecimento.

## REFERENCIAS

BALESTRA, C. M. **A imagem corporal de idosos praticantes e não praticantes de atividades Físicas**. 2002. 77f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP, Campinas, 2002.

BALTES, P. B.; BALTES, M. M. **Psychological perspectives on successful aging**: The model of selective optimization with compensation. *In*: BALTES, P. B.; BALTES, M. M. (Ed.). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University, p. 1-34, 1990.

BARROS, A. J. P.; LEHEFELD, N. A. S. **Fundamentos de Metodologia**: um guia para a iniciação científica. São Paulo: Makron, 2000.

BENEDETTI, T. R. B.; GONÇALVES, L.H.T; MOTA, J.A.P. da SILVA. **Uma proposta de política pública de atividade física para idosos**. Revista Contexto Enfermagem, Florianópolis, v.16, n. 3, p. 387-398, 2007.

CASH, Thomas F. ; PRUZINSKY, Thomas. **Body Images**: Development deviance and change. New York: Guilford, 1990.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de Indicadores Sociais 2005**. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsoais2005/indic\\_sociais2005.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsoais2005/indic_sociais2005.pdf)>. Consultado el: 20 de mayo 2008.

LAKATOS E. M., MARCONI, M. A. **Fundamentos de Metodologia Científica**. São Paulo: Atlas, 1995.

MARIN, Rosangela Villa *et al.* Acréscimo de 1kg aos exercícios praticados por mulheres acima de 50 anos: impacto na aptidão física e capacidade funcional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.11, n. 1, p. 53-58, 2003.

MONTEIRO, P. P. **Envelhecer: história, encontros, transformações**. Belo Horizonte: Autêntica, 2001.

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

NERI, A. L., FREIRE S. A. **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papyrus, 2000.

PEREIRA, R. S.; CURIONI, C. C.; VERAS, R. **Perfil demográfico da população idosa no Brasil e no Rio de Janeiro em 2002**. Text. Envelhec., v.6, n.1, p. 43-59, 2003. Disponible en: <[http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-59282003000100004&lng=pt&nrm=iso](http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282003000100004&lng=pt&nrm=iso)> Consultado el: 22 de mayo 2008.

ROLIM, F. S. **Atividade física e os domínios da qualidade de vida e do autoconceito no processo de envelhecimento**. 2005. 84f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP, Campinas, 2005.

SIQUEIRA, F. V. *et al.* Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. **Caderno Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 24, n.1, p. 39-54, 2008.

SIQUEIRA, R. L.; BOTELHO, M. I. V.; COELHO, F. M. G. **A velhice: algumas considerações teóricas e conceituais**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 4, n. 7, p. 899-906, 2002.

TAVARES, M. C. G. C. F. **Imagem Corporal: conceito e desenvolvimento**. São Paulo: Manole, 2003.

TAVARES, M. C. G. C. F. *et al.* (Org.) **O dinamismo da Imagem Corporal**. São Paulo: Phorte, 2007.

VIANA, H. B. **Influência da atividade física sobre a avaliação subjetiva da qualidade de vida de pessoas idosas**. 2003. 109f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP, Campinas, 2003.

Recibido el: 27.04.2009

Aprobado el: 11.02.2010

Agradecimiento al Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (Programa Institucional de Becas de Iniciación Científica) - PIBIC del Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (Consejo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico) - CNPq.