

REVISTA TÓPICOS

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA RECREATIVA DO VÔLEI CÂMBIO PARA O PÚBLICO DE TERCEIRA IDADE

DOI: 10.5281/zenodo.14230775

Andreia Munalli Pereira Borssatto

Igor Lima de Sá

Táscila Coelho Valente

RESUMO

O "Vôlei Câmbio" é uma modalidade esportiva que visa incentivar a participação de idosos, promovendo benefícios físicos, mentais e sociais. O interesse pela pesquisa surgiu a partir de experiências dos pesquisadores em estágios e no ambiente profissional, com o objetivo de entender melhor as necessidades do público da terceira idade. O esporte, mais voltado para a recreação do que para a competitividade, contribui para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, promovendo saúde, autonomia e socialização. Para nortear o estudo foi formulada a seguinte questão: Quais os benefícios da prática recreativa do vôlei câmbio para o público de terceira idade? E o objetivo central do estudo é conhecer os benefícios da prática recreativa do Vôlei Câmbio para o público praticante da modalidade, no município de Lages- SC. Trata-se de uma pesquisa básica, descritiva, que aplicou questionário como ferramenta de coleta de dados. Foi realizado em uma instituição pública privada com o grupo de idosos que frequentam a

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

unidade para a prática regular do Vôlei Câmbio num total de 20 praticantes, sendo 7 do sexo masculino e 13 do sexo feminino. A análise dos dados deu-se a partir da abordagem quantiqualitativa. A prática do vôlei câmbio mostrou-se uma ferramenta fundamental frente à recreação que através da prática dessa modalidade transcende os benefícios físicos, alcançando também o aspecto emocional.

Palavras-chave: Idosos. Vôlei Câmbio. Benefícios. Recreação.

ABSTRACT

"Vôlei Câmbio" is a sport that aims to encourage the participation of elderly people, promoting physical, mental and social benefits. The interest in research arose from researchers' experiences in internships and in the professional environment, with the aim of better understanding the needs of the elderly population. Sport, more focused on recreation than competitiveness, contributes to improving the quality of life of the elderly, promoting health, autonomy and socialization. To guide the study, the following question was formulated: What are the benefits of recreational volleyball for seniors? And the central objective of the study is to understand the benefits of the recreational practice of Vôlei Câmbio for the public who practice the sport, in the municipality of Lages-SC. This is a basic, descriptive research that used a questionnaire as a data collection tool. It was carried out in a private public institution with a group of elderly people who attend the unit to practice regular Vôlei Câmbio with a total of 20 practitioners, 7 of whom were male and 13 female. Data analysis took place using a quantitative-qualitative approach. The practice of volleyball has proven to be a fundamental tool for recreation that, through the practice

REVISTA TÓPICOS

of this modality, transcends the physical benefits, also reaching the emotional aspect.

Keywords: Elderly. Volleyball Exchange. Benefits. Recreation.

Introdução

O “Vôlei Câmbio” é uma modalidade que estimula a adesão de idosos ao meio esportivo e se insere na vida de seus praticantes agregando benefícios que a sua forma recreativa oferece aos adeptos da modalidade.

O que influenciou a escolha do tema foram experiências vivenciadas em estágios e ambiente profissional dos pesquisadores através disso surgiu o interesse em conhecer melhor o público da terceira idade, o profissional de Educação Física é de fundamental importância para transformar suas vidas através do esporte e da recreação, oferecendo assim uma melhor qualidade de vida.

Dado o contato relatado acima com a modalidade, é possível perceber que o vôlei câmbio, para os idosos, é visto como modalidade competitiva não buscando fundamentos ligados diretamente a recreação.

Buscar-se-á transmitir os benefícios e o conhecimento adquirido com a pesquisa tendo foco na recreação do vôlei câmbio tanto para quem as pratica como para os profissionais que estão envolvidos com este público.

A Constituição Federal de 1988 estabeleceu ser dever do Estado o fomento de ações que garantam o acesso ao esporte e lazer para toda a população brasileira (BRASIL,1988).

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

O Estatuto da pessoa (2013, p. 17), mais especificamente no Art. 20 do Capítulo V, apresenta a seguinte afirmação: “O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade”.

A qualidade de vida de um idoso que pratica Vôlei Câmbio é capaz de melhorar em vários aspectos, como, preservação de sua saúde física, mental e social, permitindo-os novas amizades e trazendo condições de autonomia e liberdade.

Um idoso que não usufrui de nenhuma atividade física ou prática esportiva poderá sentir-se excluído da sociedade, podendo até mesmo adquirir algum transtorno emocional ou Doença Crônica Não Transmissível (DCNT).

Baseados nesse contexto, surge o seguinte questionamento: Quais os benefícios da prática recreativa do vôlei câmbio para o público de terceira idade?

Objetivo Geral

Conhecer os benefícios da prática recreativa do Vôlei Câmbio para o público praticante da modalidade, no município de Lages- SC.

Objetivos Específicos

- Conhecer o perfil sociodemográfico dos participantes do estudo;

REVISTA TÓPICOS

- Identificar os principais fundamentos recreativos ligados a modalidade;
- Analisar a importância da recreação através da prática da atividade física em questão para o público de terceira idade (a partir de 60 anos).

Hipóteses

- A maioria dos participantes da pesquisa já são aposentados e buscam a referida modalidade com foco na competição;
- A maioria dos participantes da pesquisa já são aposentados e buscam a referida modalidade com foco na saúde;
- Grande parte dos participantes ainda não está aposentado, mas se mantém praticante pelo vínculo social.

Encaminhamentos metodológicos

Esse estudo caracteriza-se como uma pesquisa básica. Objetiva-se como pesquisa descritiva. Quanto aos procedimentos, trata-se de uma pesquisa de campo com coleta de dados.

O estudo foi realizado em uma instituição pública privada com o grupo de idosos que frequentam a unidade. Ela conta com uma instalação apropriada e específica para a realização das atividades dos mesmos. Desta forma a unidade fica localizada na região de Lages/SC. É uma entidade, sem fins lucrativos, que se mantém pelo comércio e incentivo do governo, com

REVISTA TÓPICOS

objetivo de oferecer diversos tipos de serviços aos comerciários e a comunidade, como assistência, cultura, educação, turismo, lazer e saúde.

Participaram do estudo, de forma espontânea, 20 praticantes de Vôlei Câmbio, sendo 7 do sexo masculino e 13 do sexo feminino. Nos dias das coletas de dados, os participantes tomaram ciência da participação assinando o Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O procedimento de coleta de dados ocorreu através de questionário, com perguntas abertas e fechadas, exclusivo aos praticantes de Vôlei Câmbio. O preenchimento dos questionários foi realizado em datas e horários pré-definidos e agendados, nas dependências da instituição em que realizamos a pesquisa. O questionário, apresentou um primeiro questionamento sobre idade dos participantes e na sequência, perguntas fechadas e abertas e opções de respostas, as quais aparece na íntegra na etapa resultados e discussões.

A análise dos dados deu-se a partir da abordagem quantiqualitativa, através de triangulação entre dados estatísticos, as respostas apresentadas nos questionários e a conversação dos autores com outros estudos sobre o tema. Os resultados estão apresentados em gráficos e descrições, os quais trazem recursos para discussão e conclusões por intermédio dos referidos procedimentos.

O estudo foi registrado na Plataforma Brasil e encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPLAC, conforme preconiza a Resolução CNS

REVISTA TÓPICOS

510/16, recebendo aprovação em 31 de julho de 2023 com Parecer nº 6.209.500.

Resultados e Discussões

A seguir são apresentados os resultados do estudo, de acordo com as respostas apresentadas nos questionários, seguidos de contribuições de outros estudos referente aos resultados encontrados e das considerações apresentadas.

A partir da pergunta: Há quanto tempo você pratica vôlei cômico? Foi possível verificar que 11 pessoas dos praticantes de Vôlei Cômico, sinalizaram que tem menos de um ano de prática na modalidade, já 4 pessoas sinalizaram ter de quatro a seis anos de participação, outras 3 pessoas têm entre um a três anos de convivência no grupo e somente 2 pessoas dos praticantes estão a mais de seis anos no vôlei cômico.

O Vôlei Cômico é um esporte adaptado para a terceira idade e/ou para pessoas com dificuldades físico-motoras, que faz uso da quadra e bola de vôlei. Surgiu no Estado do Rio Grande do Sul, na década de 1990 (SESC RS; 2021).

O objetivo do jogo é praticar uma atividade física que promova qualidade de vida, valorizando a convivência, a troca de experiências e a construção de novas amizades entre os participantes como também a movimentação dos praticantes, para manter e melhorar as qualidades físicas e cognitivas

REVISTA TÓPICOS

que os idosos necessitam na sua vida diária, como a força, a agilidade, a flexibilidade e a atenção (Bess, et al.; 2015; SESC RS; 2021).

O Voleibol Câmbio há muito tempo é praticado e hoje provavelmente é uma das atividades mais aplicadas no âmbito recreativo, em caráter de inclusão, como pré-desportivo e como esporte reduzido (Babo; Myabara, 2012)

Com o avanço tecnológico mudou-se a relação do homem com ambiente, ocorrendo uma diminuição da necessidade de esforço físico do homem em seu cotidiano tanto no trabalho quanto no lazer (Gobbi et al., 2005; Rojas, 2003). Este estilo de vida sedentário aumenta o risco para inúmeras doenças crônicas, morbidade e mortalidade (ACSM, 2003).

No Brasil, a pouco mais de duas décadas atrás se estimava que 60 a 70% das pessoas não eram ativas fisicamente de maneira regular. Além disso, houve um aumento nas mortes por doenças crônicas não transmissíveis e causas externas (Ministério da Saúde, 2008).

Há evidências de que o aumento da Atividade Física (AF) promove benefícios relacionados à saúde. Diversos estudos relatam que a prática de AF regular previne e é necessário no tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas como hipertensão arterial (Fagard, 2000), obesidade (Dipietro, 1999; Wing, 1999) e diabetes.

No entanto, os benefícios obtidos pela prática regular de AF são reversíveis, de modo que a manutenção da prática regular de exercício

REVISTA TÓPICOS

físico necessita ser estimulada (Marcus et al., 2000). Estima-se que 50% dos indivíduos que começam um programa de exercício interrompem-no nos primeiros seis meses (Robinson; Rogers, 1994). Essa estimativa é ainda pior nos casos de tratamentos longos que requerem uma alteração de estilo de vida, como a prática de AF (Dunbar-Jacob, Burka Le, Puczynski, 1996).

Desse modo, manter indivíduos ativos fisicamente de maneira regular tem se tornado um dos grandes desafios da saúde pública (OMS, 2002). Diversas pesquisas, nesse sentido, têm sido desenvolvidas para estudar estratégias para aumentar a adoção e manutenção da prática de AF pela população.

A partir da pergunta: O(a) senhor(a) é aposentado (a)? todos os participantes informaram ser aposentados. Ao se aposentar, o indivíduo passa por um processo de sérias modificações na vida, sejam por fatores intrínsecos ou extrínsecos, os quais, muitas vezes, podem ser alterados, ou, até mesmo evitados, se o indivíduo estiver preparado e ciente dessas mudanças.

Estudos observaram associação entre a transição para a aposentadoria e o aumento da Atividade Física no lazer (Barnett, Van Sluijs, Ogilvie, 2012; Lahti, Laaksonen, Lahelma, Ossi, 2011). Na aposentadoria, em decorrência da maior disponibilidade de tempo, ocorre aumento gradual do nível de Atividade Física; no entanto, de acordo com a literatura, com o passar dos anos, existe um decréscimo na adesão e prática da Atividade Física, o que pode estar relacionada ao comodismo e à falta de incentivo, podendo

REVISTA TÓPICOS

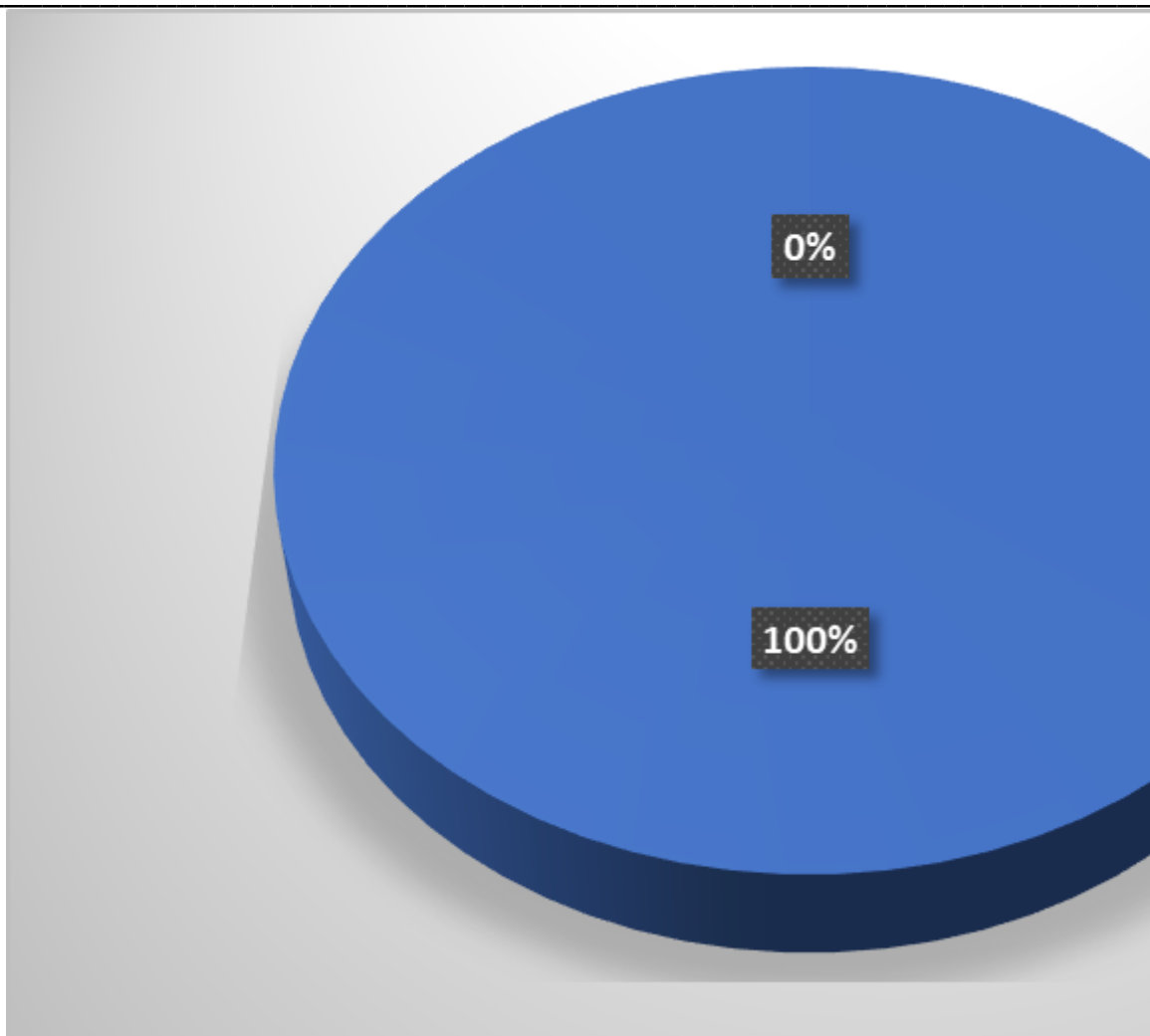
intensificar, conforme as pessoas envelhecem (Stenholm, et al.,2016; Holstila et al., 2017).

Entretanto, é de essencial importância enfatizar que a prevalência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) está aumentando, paralelamente à prevalência do excesso de peso, e que tais variáveis estão diretamente associadas às alterações desfavoráveis em relação à alimentação e à prática de Atividade Física (Schmidt, et al., 2011).

Indivíduos que abraçam o envelhecimento de forma orgânica e, mesmo depois de se aposentarem, preenchem seu tempo com atividades regulares, seja trabalhando, participando de lazer ou outras ocupações, estão continuamente estimulando o cérebro, reduzindo os efeitos adversos do envelhecimento. (Stoppe, 1999).

Gráfico 1. O vôlei câmbio é visto como uma modalidade recreativa?

REVISTA TÓPICOS



Fonte: Praticantes de Vôlei Câmbio de Lages SC (2023)

Através desse gráfico foi possível perceber que 100% dos participantes de vôlei câmbio estão praticando a modalidade de forma recreativa.

Recreação provém de recreare, que significa “criar novamente” no sentido positivo, ascendente e dinâmico (Ferreira, 2006). Vanja e Ferreira (2006) valorizam a recreação para a formação do caráter no enriquecimento da

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

personalidade, na moral que interfere na educação integral e acredita que a atividade recreativa desenvolve as características físicas, psíquicas, motoras, o domínio do corpo, o espírito cooperativo de grupo capaz de fortalecer as relações humanas e, principalmente, criar o gosto pela atividade física.

Nesse contexto, recreação engloba todas as atividades realizadas de maneira espontânea e divertida, permitindo que as pessoas participem tanto individualmente quanto em grupo. O objetivo é aprimorar a qualidade de vida, atendendo às necessidades psicológicas e sociais. Dessa maneira, as atividades recreativas são capazes de cultivar sentimentos de satisfação por meio da sua realização (Brito, 2013).

Na complementação do questionamento acima, foi solicitado o seguinte: Em caso de resposta positiva, descreva quais fundamentos recreativos estão ligados a modalidade.

Dos participantes da pesquisa 9 integrantes fundamentaram a socialização em suas perspectivas respostas. Segundo Dubar (1997, p.91), George Mead foi o primeiro autor a afirmar que a socialização era uma “construção de uma identidade social na e pela interação – ou a comunicação com os outros”. Ele fundamentou sua argumentação na ideia de que quando as pessoas interagem umas com as outras, podem ajustar seu comportamento para se encaixar no contexto social. Sua teoria sugere que as pessoas podem absorver os elementos do ambiente social ao seu redor através da identificação com aqueles próximas a elas. Além disso, têm a capacidade de adaptar esse conhecimento de acordo com suas necessidades pessoais, a

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

fim de manter relacionamentos com os outros e escolher os papéis que desejam desempenhar.

Para Melo (2003), Rezende (2008), a socialização na terceira idade pode apresentar desafios quando implica que os idosos se envolvam em comunidades com um grande foco em atividades sociais e preenchimento constante do tempo livre, como se estivessem tentando compensar oportunidades perdidas em fases anteriores da vida. Além disso, há uma tendência a romantizar ou idealizar esses grupos de idosos, como se fossem o único ambiente capaz de fomentar cidadania e participação ativa na vida durante a velhice.

A amizade foi citada por 10 dos participantes da pesquisa. Segundo (Souza; Hutz, 2007). A amizade é uma conexão considerada importante, caracterizada por elementos como camaradagem, assistência (tanto instrumental, emocional como social), confiança, compartilhamento pessoal, proximidade nas relações, autoafirmação, respeito, fidelidade e prontidão. Amigos buscam e oferecem perdão, compaixão, paciência, empatia, generosidade, gratidão e sinceridade.

De acordo com Souza e Hutz, (2008) a caracterização de uma relação de amizade exige a ausência de laços familiares ou parentesco. Mesmo que haja amizade entre membros de uma família, ser amigo e ser familiar são papéis incompatíveis, uma vez que as pessoas com as quais se estabelece amizades são escolhidas, enquanto os familiares e parentes são pré-determinados.

REVISTA TÓPICOS

Para Lisboa (2012) a amizade é estabelecida através de uma escolha voluntária entre duas ou mais pessoas, criando uma relação mútua e íntima, baseada na reciprocidade e no afeto.

Inclusão foi apontada por 5 participantes. Para Sposati, (2006), Inclusão social refere-se à habilidade de uma comunidade promover a igualdade social, reconhecendo que ninguém está completamente integrado ou excluído da sociedade.

A promoção da inclusão social traz benefícios à sociedade e melhora a qualidade de vida das pessoas envolvidas, porém, exige a implementação de iniciativas como o desenvolvimento de habilidades e o aporte de recursos necessários para desafiar convenções estabelecidas. (Guerra, 2012).

Segundo Stoer, Magalhães e Rodrigues (2004), na sociedade contemporânea, o corpo e as atividades físicas assumiram papéis significativos na definição de inclusão e exclusão, tanto em termos de aparência quanto de habilidades, uma vez que representam identidades que abraçam ou rejeitam determinados princípios sociais.

A Saúde foi mencionada por 5 pessoas. Para Nobrega et al. (1999), praticar atividade física beneficia significativamente a saúde dos idosos, promovendo diversas adaptações fisiológicas e psicológicas. Isso inclui melhorias no VO₂ máximo, circulação periférica, massa muscular, controle glicêmico, perfil lipídico, peso corporal, pressão arterial em repouso, função pulmonar, equilíbrio e marcha. Além disso, contribui para a

REVISTA TÓPICOS

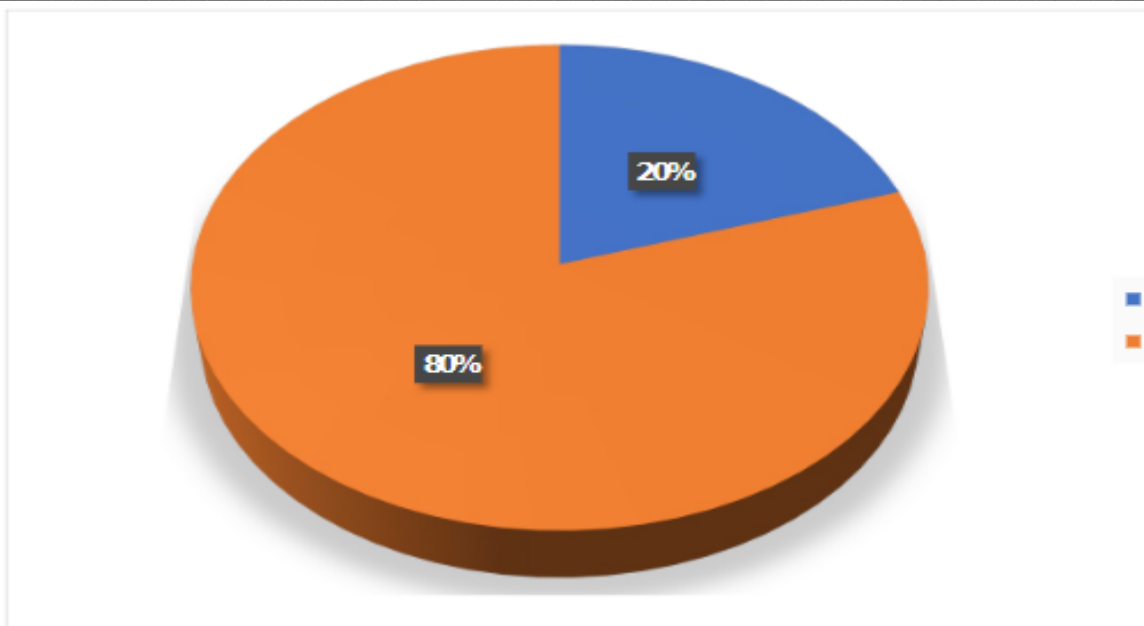
independência nas atividades diárias, eleva a autoestima e autoconfiança, e reduz a incidência de quedas, risco de fraturas e mortalidade em pacientes com doença de Parkinson.

Já Silva et al. (2010) incluíram que a prática regular de atividade física é eficaz na prevenção da obesidade, atualmente uma séria preocupação de saúde entre os idosos, uma vez que pode contribuir para o surgimento de outras condições médicas.

Conforme Lara, et al. (2011), a prática regular de atividade física não apenas diminui a probabilidade de doenças crônicas, mas também reduz outros fatores de risco. Além disso, promove mudanças positivas no estilo de vida e na saúde, contribuindo para uma melhoria significativa na qualidade de vida dos indivíduos.

Gráfico 2. A competição é mais importante que a recreação?

REVISTA TÓPICOS



Fonte: Praticantes de Vôlei Câmbio de Lages SC (2023)

Neste gráfico, 80% das respostas enfatizam que a competição não é mais importante que a recreação e 20% relataram que a competição é algo determinante para a prática da modalidade.

A recreação engloba todas as atividades que indivíduos buscam realizar durante seus momentos de lazer visando sua própria satisfação, onde toda ação recreativa deve ser empreendida de maneira espontânea e imaginativa, proporcionando prazer àquele que a pratica, e aliviando as pressões e inquietações cotidianas (Brito, 2013).

As atividades recreativas são um importante instrumento de desenvolvimento social e introspectivo. Ao longo da sua vida o indivíduo desenvolve, através das suas vivências, os seus valores humanos (Cruz, 2016).

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

À medida em que a população envelhece, mais indivíduos com mais de 65 anos terão a oportunidade de participar de uma variedade de atividades de condicionamento físico e esportes competitivos (Soto-Quijano, 2017).

Os idosos fisicamente ativos que participam de competições esportivas são dotados de capacidade funcional substancial, saúde geral de longo prazo, alta motivação e perspectiva psicossocial. Eles são definidos como indivíduos treinados que competem em eventos esportivos em alto nível; muito além de uma idade típica de aposentadoria, eles exibem cabelos grisalhos e rostos enrugados, assim como outros colegas em idades semelhantes. Sua notável atuação no campo esportivo, capacidade funcional substancial, alta motivação intrínseca e visão psicológica brilhante contrastam com os estereótipos sociais do envelhecimento (Tanaka, 2017,p. 44).

REVISTA TÓPICOS

Idosos que participam de competições esportivas são distintos de idosos que participam de ações recreativas, pois estão envolvidos em torneios e competições, sempre em busca de melhores marcas e objetivos (Mccracken e Dogra, 2018). Esses idosos, segundo Macdonald et al. (2009) e Venturelli et al. (2013) são considerados modelos de envelhecimento bem-sucedido.

Alguns deles atingem esse marco etário, mantendo índices de saúde notáveis. Nos últimos tempos, os idosos começaram a participar de competições esportivas em todo o mundo, tornando-se ícones de envelhecimento saudável e fornecendo evidências de que nunca é tarde para começar a exercitar-se e colher os benefícios do exercício regular (Lepers et al., 2016)

Foi solicitado aos participantes que justificassem suas respostas referente a questão acima. Além de amizade, saúde, inclusão e socialização já sinalizadas em pergunta anterior, os fatores Idade e lazer se sobressaíram na complementação da resposta acima.

Para Weineck (1991) Instrui que a idade cronológica (calendário) classifica os indivíduos com base em sua data de nascimento, ao passo que a idade biológica (individual) é revelada pelo corpo, considerando as condições dos tecidos em comparação com valores normativos. A manifestação da idade psicológica se revela através de fatores como desempenho, desenvolvimento mental e acumulação de vivências. Enquanto isso, a idade social (sociológica) é influenciada pelas estruturas organizacionais específicas de cada sociedade, permitindo que um indivíduo seja considerado jovem ou velho em diferentes contextos sociais.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Já Netto (2002), destaca que nos países em desenvolvimento, o limite de idade entre o adulto e o idoso é estabelecido em 60 anos, enquanto nas nações desenvolvidas é de 65 anos. Esses parâmetros são amplamente empregados por instituições dedicadas a promover a atenção à saúde psicológica, social e física dos idosos. O conceito de idade psicológica, para esse autor, refere-se à relação entre a idade cronológica e as habilidades de memória, aprendizagem e percepção.

Os resultados apresentados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) exibiram um notável crescimento na quantidade de pessoas com mais de 60 anos de idade prevista para as décadas vindouras. De acordo com as projeções da OMS (2002), esta é uma inclinação que persistirá nos anos seguintes, sendo razoável prever que, em 2025, o número de pessoas com mais de 65 anos em todo o mundo ultrapasse os 800 milhões.

Atualmente, o lazer desempenha um papel fundamental na busca pela aprimoração da qualidade de vida. Dumazedier (1973) definiu o lazer como uma variedade de atividades nas quais um indivíduo pode se envolver por escolha própria, seja para descansar, se divertir, recrear-se, entreter-se, desenvolver conhecimento ou formação desinteressada, participar voluntariamente na sociedade ou expressar sua criatividade livremente, uma vez liberado de suas obrigações profissionais, familiares e sociais.

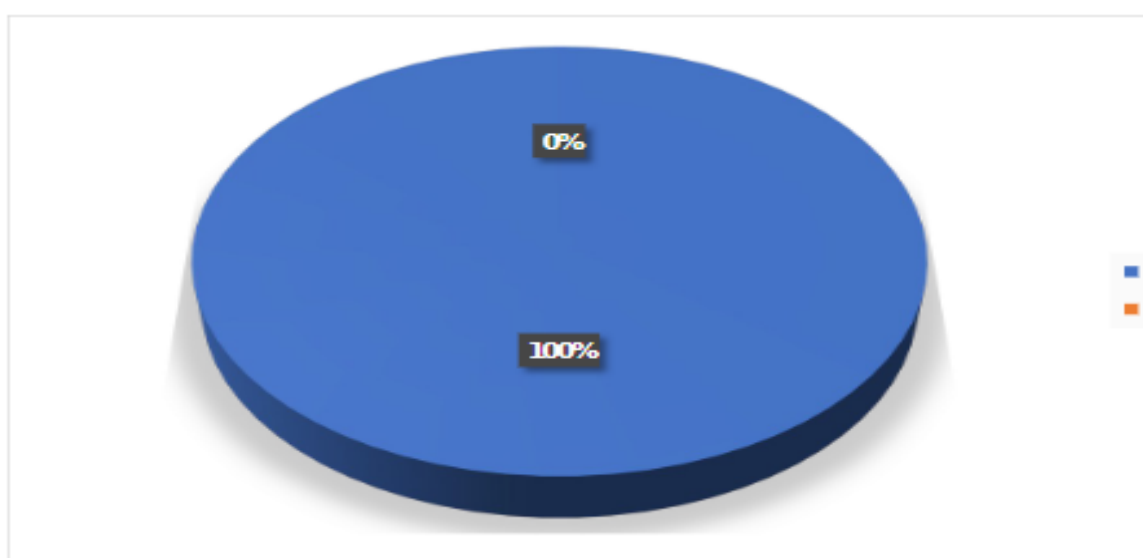
Conforme afirma Viana (1999), a experiência de lazer, entendida como uma vivência lúdica, tem o poder de gerar mudanças nos valores pessoais e sociais. Somente por meio da satisfação pessoal é possível vivenciar experiências que contrariam a imobilidade e valorizam a identidade.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Para Gomes (2003), o entretenimento do lazer pode ser experimentado de diversas maneiras, abrangendo a participação em diversas atividades culturais, como jogos, brincadeiras, festas, passeios, viagens, esportes e também expressões artísticas, entre várias outras opções.

Gráfico 3. A prática da modalidade é por busca de saúde?



Fonte: Praticantes de Vôlei Câmbio de Lages SC (2023)

Considera-se que 100% dos participantes creem que a prática do vôlei câmbio, é uma ótima forma de busca de saúde, pois combina atividade física, trabalho em equipe e diversão, promovendo benefícios para a saúde física e mental. O exercício regular e a interação social proporcionam diversos aspectos positivos para a saúde.

O conceito de saúde de décadas atrás, para Filho, (2006) era o simples fato de que possuir saúde estava unicamente relacionado a inexistência de

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

doenças, ou seja, não possuir nenhum tipo de enfermidade, seja ela de qual tipo for. Com isso, se tornaria quase impossível uma pessoa de meia idade ser saudável, visto que nesta fase da vida comumente ocorre a manifestação de doenças crônico-degenerativa. (Martinazzo, 2019).

Após longos anos com essa definição de saúde, a OMS (2010 p.1) trouxe à tona uma nova concepção, “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental, e social e não a ausência de doença ou enfermidade”. Na mesma direção, Deponti e Acosta (2010) compreendem que para um envelhecimento saudável é necessário um equilíbrio ou uma combinação de múltiplos fatores, sejam de ordem biológica, psicológica ou social. Uma das estratégias para a promoção da saúde em idosos que agrega esses múltiplos fatores é a prática de exercícios físicos.

Aquele pensamento de que possuir saúde era somente não ter doenças se extingue e se abrange uma nova percepção, de que saúde não é somente a parte física do corpo humano e sim quando corpo, mente e sociedade estão em perfeita sincronia para a pessoa que está inserida em sociedade.

Nessa mesma proposta Martinazzo (2019), discorda do conceito geral que a OMS faz alusão, pois considera que esse conceito está longe de se tornar uma realidade. Faz menção à ideia de que “saúde ótima” é inviável, já que remete a uma estabilidade emocional, física e social, e saúde não é um estado estável, que uma vez atingido permanece igual.

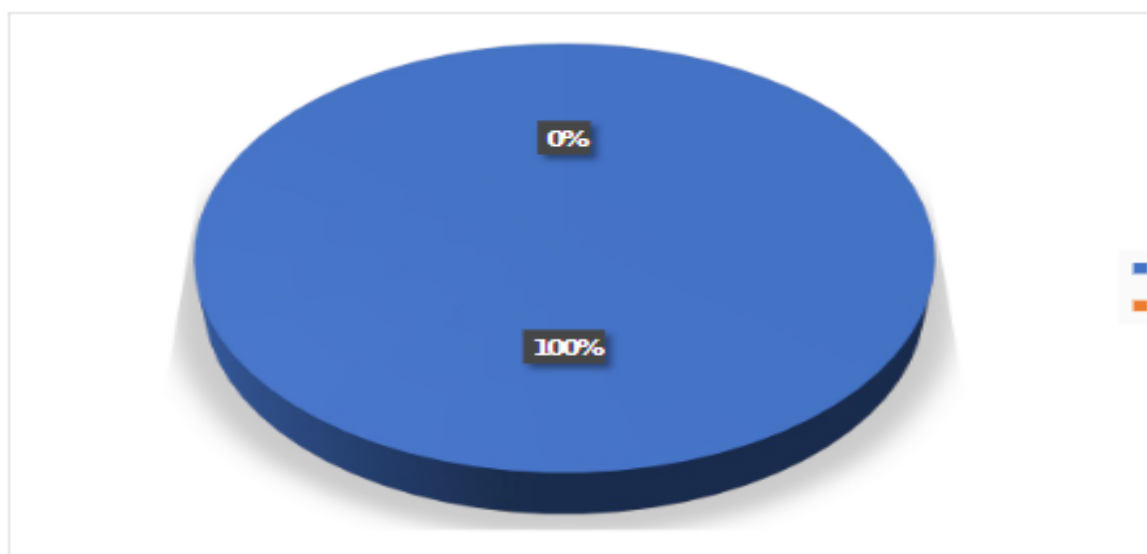
Portella et al (2013) relatam uma visão que o idoso possui em relação ao que é saúde para ele, tirando o enfoque maior de não possuir doenças, ou

REVISTA TÓPICOS

possuir menos doenças, mas sim uma visão de independência e autonomia, podendo, assim, ter um maior domínio de suas decisões e vontades.

Sabe-se que o exercício físico traz diversos benefícios para a saúde dos idosos (Warburton et al., 2016; Wong et al., 2018), porém ainda não há uma resposta sobre qual a melhor forma de exercício para essa população (Labra et al., 2015), visto que pessoas de idade avançada apresentam necessidades multidisciplinares.

Gráfico 4. O vínculo social dos participantes contribui para a prática da modalidade?



Fonte: Praticantes de Vôlei Câmbio de Lages SC (2023)

No gráfico acima, 100 % dos participantes apontaram que o vínculo social contribui para a modalidade de vôlei câmbio, pois o sentimento de amizade entre os jogadores promove um ambiente mais positivo e motivador.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

O estudo de Papaléo (2000) indica que, geralmente, à medida que uma pessoa envelhece, há uma reestruturação de sua identidade quando percebe alterações em seu corpo, o que pode desencadear medo e dificuldade em se integrar à sociedade.

De acordo com Aurélio (1999), a socialização refere-se ao processo de inserção do indivíduo na sociedade, buscando o desenvolvimento do sentimento de pertencimento, solidariedade e cooperação entre os membros associados. Em relação a esse processo, a instrução acadêmica e a aprendizagem contínua são ferramentas que podem ajudar os idosos a aceitar e lidar com novas situações. Isso pode aumentar sua motivação para adquirir novos conhecimentos e melhorar sua interação em grupo.

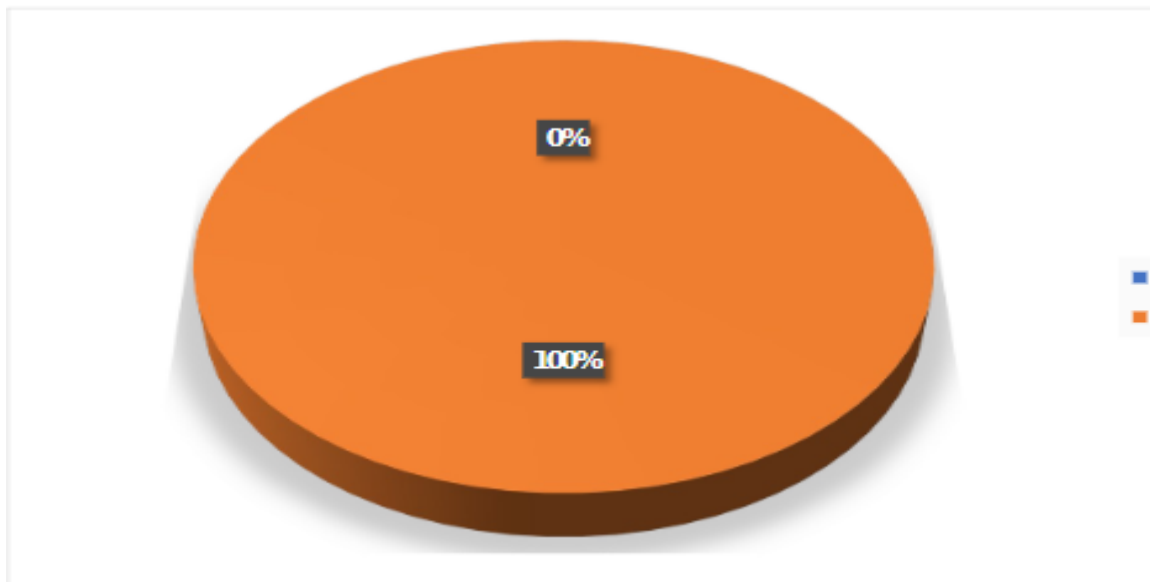
Atkinson (1995) ressalta a significativa importância do convívio do idoso com outras pessoas, mesmo quando enfrentando condições de saúde adversas. Esse convívio propicia a troca de experiências e o esclarecimento de problemas, reduzindo assim a sensação de angústia e solidão. Esse processo, por conseguinte, contribui para a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Referencias: Socialização para idosos benefícios etc.

Promover a inclusão e o apreço pelas pessoas é uma maneira de mitigar a solidão, requerendo a integração delas na comunidade e o estabelecimento de chances de conexão para aqueles que se distanciaram, visto que a interação social na terceira idade é de extrema importância Duarte, (2000); Educare, (2004).

REVISTA TÓPICOS

Gráfico 5. A idade é algo negativo na prática da modalidade?



Fonte: Praticantes de Vôlei Câmbio de Lages SC (2023)

O gráfico acima apresenta uma informação significativa ao apontar que 100% dos participantes da pesquisa não consideram a idade algo negativo para a prática da modalidade.

De acordo com Herédia et al. (2007), nos últimos 50 anos, a população brasileira modificou seu perfil, revelando uma nova realidade. O aumento do percentual de idosos, somado à diminuição da natalidade, são situações atuais em um país considerado jovem, mas com características que preparam para uma população idosa

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2009), em 2030, o número de idosos deverá superar o de crianças e adolescentes em cerca de quatro milhões, diferença que aumentará para

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

35,8 milhões em 2050. Com o aumento da expectativa de vida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1989). O Brasil será o sexto país do mundo com o maior número de pessoas idosas até 2025.

Neste sentido, Reeves et al. (2006) defendem que a atividade física regular e sistematizada ou exercícios físicos regulares têm demonstrado ser capazes de minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento, como a redução na massa muscular, colaborando para a manutenção da capacidade física e autonomia do idoso. Atualmente, já é possível observar um maior número de programas de exercícios físicos voltados aos idosos.

A caminhada é a prática de atividade física mais comum, acessível e benéfica para pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico. Seus benefícios vão muito além do simples exercício, impactando positivamente a saúde física, mental e emocional. (Pinheiro; Filho, 2017).

Para a melhora da saúde cardiovascular, caminhar regularmente pode reduzir o risco de doenças cardíacas, diminuindo a pressão arterial e melhorando a circulação sanguínea. Auxilia no controle de peso ajudando a queimar calorias, o que pode ser fundamental também para a manutenção do peso. Mesmo sendo um exercício de baixo impacto, a caminhada ajuda a fortalecer ossos e músculos, contribuindo para uma melhor saúde óssea (Prado; Leite, 2008).

Quando questionado sobre quais os benefícios, no seu ponto de vista, a prática de vôlei câmbio agrega no seu dia a dia?

REVISTA TÓPICOS

Houve uma gama de benefícios citados pelos participantes do estudo, entre eles, saúde, amizade, socialização que já foram evidenciados em perguntas anteriores. E foram citados também: qualidade de vida, agilidade, vínculo social entre outros.

Segundo Paffenbarger (1996) houve crescimento no interesse em pesquisas que exploram a conexão entre a prática regular e sistemática de atividade física e o envelhecimento saudável, destacando especialmente seu efeito na qualidade de vida dos idosos.

Conforme Nahas (2001), na variedade inerente à qualidade de vida, um elemento fundamental e entrelaçado com os demais é a habilidade de executar movimentos corporais de maneira eficaz. Se a capacidade de realizar atividades motoras for restrita, a qualidade de vida pode ser significativamente prejudicada. Obstáculos na mobilidade, na manipulação de objetos ou na manutenção e adaptação de posturas nas diversas atividades diárias contribuem para a redução da autonomia, especialmente em idosos, acarretando previsíveis impactos em sua qualidade de vida.

Para garantir uma melhor qualidade de vida na terceira idade, é fundamental que a prática regular de exercícios físicos seja supervisionada por profissionais ao longo de toda a vida, alguém familiarizado com as particularidades desse grupo populacional e que respeite a singularidade de cada idoso Lambertucci e Pithon-curi (2005). Essa abordagem possibilita que o indivíduo desfrute de benefícios que incluem o aumento da longevidade (Cheik, et al. 2003).

REVISTA TÓPICOS

Segundo Triadó e Villar (2007), o vínculo social que os idosos desenvolvem ao longo da vida é forjado através do círculo familiar e de amizades na sua comunidade de residência. Essas conexões proporcionam um sentimento de pertencimento, sendo crucial para garantir um envelhecimento de qualidade, promovendo autonomia, independência, bem-estar e saúde ao longo desse processo.

Pessoas idosas que cultivam o vínculo social mais próximo com amigos e familiares têm maior probabilidade de desfrutar de uma vida mais longa em comparação com aquelas que evitam tais conexões. É crucial que os familiares ofereçam aos idosos, oportunidades para um vínculo social positivo, ampliando seus círculos, pois essas interações promovem uma sensação de conexão e bem-estar, facilitando a adaptação ao processo de envelhecimento. (Argimon e Vitola, 2009)

Em seu estudo, Gomes e Zazá (2009) descrevem que a busca pelo vínculo social, a interação com indivíduos e a oportunidade de formar amizades são metas primordiais em grupos de idosos organizados, é importante reconhecer que algumas pesquisas apresentam perspectivas divergentes. Além disso, outros tipos de relacionamentos e experiências inéditas, que podem perdurar além dos contextos predefinidos, como os jogos, desempenham um papel significativo na criação de novos laços sociais.

O aprimoramento da agilidade e coordenação pode estar associado à participação na prática de atividade física. De acordo com Zago e Gobbi (2003), A maior parte da redução da capacidade funcional está associada à falta de atividade física, em vez das alterações naturais decorrentes do

REVISTA TÓPICOS

envelhecimento. Assim, é viável reverter os declínios físicos, psicológicos e sociais por meio da prática regular de exercícios.

Para Gonçalves (2010), a agilidade é um elemento associado às tarefas rotineiras dos idosos, como caminhar, evitar pessoas ou obstáculos, transportar objetos e deslocar-se de um local para outro de maneira ágil. Isso é impactado pela força, rapidez, flexibilidade e coordenação.

De acordo com Buch Filho e Bagnara (2011), é crucial incorporar os idosos em atividades que promovam seu bem-estar, autoaceitação e aceitação dos outros. Certas atividades devem visar aprimorar a agilidade do idoso, além de proporcionar um maior entendimento, valorização e reconhecimento do próprio corpo.

A prática esportiva vem sendo considerada uma ferramenta importante que, procura minimizar os efeitos negativos e maximizar os aspectos positivos inerentes ao processo de envelhecimento humano, melhora as qualidades físicas e cognitivas que os idosos necessitam na sua vida diária como a força, agilidade, flexibilidade e atenção (Patrício, 2017)

Como complementação das perguntas, questionou-se: Em sua opinião o Vôlei Câmbio é uma atividade apropriada para pessoas com 60 anos ou mais? Foram unânimes, respondendo de forma afirmativa, que a atividade é apropriada para o público em questão, e que pelo fato de ser uma modalidade adaptada e por não instigar a violência, é uma ótima opção de atividade física.

REVISTA TÓPICOS

Considerações Finais

Através da pesquisa foi possível compreender os impactos positivos e as vantagens que essa modalidade esportiva oferece para os praticantes locais. Em relação aos benefícios da prática recreativa do Vôlei Câmbio é possível ressaltar os aspectos físicos, como melhoria da saúde e condicionamento, e também os aspectos sociais, emocionais e até mesmo cognitivos que podem ser obtidos ao participar dessa modalidade.

Os participantes do estudo, todos aposentados, sinalizaram praticar a modalidade do vôlei câmbio como forma recreativa, já que é uma modalidade inclusiva para idosos e desenvolve várias capacidades físicas, além de oferecer vários benefícios para a saúde de uma forma que gera satisfação por meio da prática.

Foram muitos os benefícios elencados pelos participantes da pesquisa, entre eles, saúde, qualidade de vida, interação social com outros jogadores, ajudando a desenvolver habilidades sociais, como cooperação, respeito mútuo, empatia e compreensão. Além de todos os benefícios físicos e mentais que foram elencados, é uma atividade divertida e oferece entretenimento, permitindo que as pessoas desfrutem do jogo e da companhia dos colegas.

Os participantes, em sua quase totalidade, praticam a referida modalidade com o intuito de buscar uma melhora na saúde, combinando a atividade física, trabalho em equipe e diversão. Além disso, a prática regular do vôlei

REVISTA TÓPICOS

câmbio contribui para um estilo de vida ativo, prevenindo doenças relacionadas à inatividade física e promovendo o bem-estar geral.

A socialização proporcionada pela prática também desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental, oferecendo um espaço de convívio social, reduzindo o isolamento e fortalecendo a sensação de pertencimento.

O vôlei câmbio vai além do simples exercício físico, tornando-se uma ferramenta abrangente para o desenvolvimento holístico dos indivíduos, integrando benefícios físicos, sociais e emocionais em uma experiência enriquecedora.

A prática do vôlei câmbio mostrou-se uma ferramenta fundamental frente à recreação que através da prática dessa modalidade transcende os benefícios físicos, alcançando também o aspecto emocional. Entretanto o esporte mesmo adaptado para essa população é passível de discussão e carece de estudos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM. American College of Sports Medicine. Manual de pesquisa das diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

ARGIMON, I. I. L; VITOLA, J. C. Convivendo com o familiar idoso. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2009, p. 25-31.

REVISTA TÓPICOS

BABO, A. G. F e MYABARA, R. A. Os esportes reduzidos nas aulas de educação física escolar. RevistaSRita vol. 07, nº 14, 2012. Disponível in: <http://www.santarita.br/teal/docs/RevistaSRita-14-122012.pdf>. Acessado em: 15/10/2023

BARNETT, I.; SLUIJS, E. M. F.; OGILVIE, D. Physical Activity and Transitioning to Retirement. A Systematic Review Am J Prev Med, 2016, from: doi: 10.1016/j.amepre.2012.05.026.

BESS, R. et al. Os benefícios do Jogo de Câmbio para os idosos: promovendo qualidade de vida por meio do esporte Newcomb o Cachibol. EFDesportes.com. 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 23/08/2023.

BESS, R. et al. Capacidade funcional e atenção em idosos praticantes de jogos de câmbio. 2015. Disponível em: <http://tede.upf.br/jspui/bitstream/tede/1125/1/2015RoseliBess.pdf>. Acesso em 17/10/2023.

BRITO, N. Recreação e lazer como fator importante na qualidade de vida: o que pensa um grupo de terceira idade. / Nweton Viana de Brito. – Sumé - PB: [s.n], 2013 (monografia). Disponível em: https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/420/1/MONOGRAFIA_Vol Acesso em: 17/10/2023.

BUCH FILHO, J. G; BAGNARA, I. C. Metodologia da atividade física na terceira idade. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 16, n. 155, Abril de

REVISTA TÓPICOS

2011.

CHEIK, N. C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.

DEPONTI R. N., ACOSTA M. A. F. Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável. *Estud. Interdiscip envelhec.* 2010; 15(1): 33-52.

DIPIETRO, L. Physical activity in the prevention of obesity: current evidence and research issues. *Medicine and Science in sports and exercise*, Hagerstown, v. 31, n. 11, supl., p. S542, 1999.

DUBAR, C. *A socialização: construção das identidades sociais e profissionais*. Portugal, Porto, 1997.

DUMAZEDIER, J. *Lazer e Cultura Popular*. São Paulo: Editora Perspectiva, 1973.

DUNBAR-JACOB J.; BURKA L.E.; PUCZYNSKI, S. Clinical assessment and management of adherence to medical regimens. In: Nicassio, P.M.; Smith, T.W, ed. *Managing chronic illness: A biopsychosocial perspective*. Washington: American Psychological Association, 1996.

FAGARD, R. H. Physical activity, fitness and blood pressure. In: *HANDBOOK of Hypertension: Epidemiology of Hipertension*. p. 191-211, 2000.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

FERREIRA, V. Educação Física, Recreação, Jogos e Desportos. Rio de Janeiro: 2ª edição: Sprint, 2006.

FILHO, W. J. et al. Atividade física e envelhecimento saudável. São Paulo: Atheneu, 2006.

GOBBI, S; VILLAR, R; ZAGO, A, S. Bases Teóricas-Práticas do Condicionamento Físico. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 14, n. 2, p. 132-138, 2009.

GONÇALVES, LHT, SILVA, AH, MAZO, GZ, BENEDETTI TRB, SANTOS SMA, MARQUES S, et. al. O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e aptidão física. Cad. Saúde Pública. 2010, 26 (9): 1738-1746.

HOLSTILA, A.; MÄNTY, M.; RAHKONEN, O.; LAHELMA, E.; LAHTI, J. Statutory retirement and changes in self-reported leisure-time physical activity: a follow-up study with three time-points. BMC Public Health, 17, 528. 2017 Acessado em 10/09/2023, from: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4455-9>.

IBGE. Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2009

REVISTA TÓPICOS

LABRA C., GUIMARAES-PINHEIRO C., MASEDA A., et al. Effects of physical exercise interventions in frail older adults: a systematic review of randomized controlled trials. BMC geriatrics. 2015;15(1):154. DOI: doi: 10.1186/s12877-015-0155-4.» <https://doi.org/10.1186/s12877-015-0155-4>

LARA, P. C. et al. Perfil de la enfermedad coronaria del pacs - Canoinhas/ Santa Catarina en la práctica de la actividad física y calidad de vida. In. XIII Congreso Internacional de Actividad Física y Ciencias del Deporte. Escuela de Deportes Campus Mexicali, 2011.

LAHTI, J.; LAAKSONEN, M.; LAHELMA, E.; OSSI, R. Changes in leisure-time physical activity after transition to retirement: a follow-up study. Int J Behav Nutr Phys Act,8, 36. 2011.

LEPERS, R.; STAPLEY, P. J.; CATTAGNI, T .Centenarian athletes: Examples of ultimate human performance? Age and Ageing. v. 45, n. 5, p. 732–736, 2016.

LISBOA, C. Amizade em contexto - Desenvolvimento e Cultura. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

MACDONALD, D.; HORTON, S.; KRAEMER, K.; WEIR, P.; DEAKIN, J.; CÔTÉ, J. Application and reliability of the retrospective interview procedure to trace physical 98 activity patterns in master athletes and nonactive older adults. Educational Gerontology, v. 35, n. 12, p.1107-1122, 2009.

REVISTA TÓPICOS

MARCUS, B. H. et al. Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance. *Health Psychology*, Washington, v.19, n. 1. p.S32-S41, 2000.

MARTINAZZO, M. Percepção de saúde e envelhecimento de professores de Educação Física. Caxias do Sul. 2019

MCCRACKEN, H.; DOGRA, S. Sedentary Time in Male and Female Masters and Recreational Athletes Aged 55 and Older. *Journal of Aging and Physical Activity*. v. 26, n. 1, p. 121-127, 2018.

MELO, V. A. Programas de lazer para idosos no Brasil: sugestões com base em um panorama. São Paulo: Ibrasa, 2003. p. 57-71.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Projeto Saúde: estudo sobre o estilo de vida. Brasília, 2008

NAHAS, M. V. Atividade física, Saúde e Qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2a ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NETTO, M. P. História da velhice no século XX: Histórico, definição do campo e temas básicos. In E.V. Freitas., L. Py., A.L. Néri., F.A.X. Cançado., M.L. Gorzoni, M.L e S.M. Rocha (Eds.), *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.1-12, 2002.

NOBREGA, A. C. L. et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e

REVISTA TÓPICOS

Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 5, n. 6, 1999.

OMS. Envejecimiento y salud. 55ª Asamblea Mundial de la Salud. A55/17. 2002.

OMS. Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde: Declaração de Alma-Ata, 1978. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2004.

PAFFENBARGER, R. S., LEE, I. Physical activity and fitness for health and longevity. Res Q Exerc Sport, 1996; 67:11-28

PATRÍCIO, R. M. O voleibol adaptado e os possíveis benefícios para a qualidade de vida dos idosos: uma revisão de literatura. 2017.

PORTELLA, M. R. et al. Envelhecimento humano: retratos de um contexto. Passo Fundo: Berthier, 2013.

REEVES ND, NARICI MV, MAGANARIS CN. Myotendinous plasticity to ageing and resistance exercise in humans. Exp. Physiol. 2006; 9(3): 483-498.

REZENDE, R. Afeto, velhice e lazer. Licere, Belo Horizonte, v. 11, n. 3, dez. 2008.

ROBISON, J.I; ROGERS, M. A. Adherence to exercise programmes. Sports Medicine, Pensilvânia, v.17, p. 39-52, 1994.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

ROJAS, P. N. C. Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba-PR. 2003. 112f. Dissertação (Mestrado em Atividade Física Relacionada à Saúde) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003. Disponível em: <http://www.tede.ufsc.br/teses/PGEF0066.pdf>. Acesso 25/09/2023.

SCHMIDT, M. I. et al . Chronic noncommunicable diseases in Brazil: burden and current challenges. Lancet. 2011. 377(9781), 1949-1961. Acessado em; 01/10/2023, from:doi: 10.1016/S0140-6736(11)60135-9.

SOTO-QUIJANO, D. A. The Competitive Senior Athlete. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America. v, 28, n. 4, p. 767-776, 2017.

SOUZA, L. K.; HUTZ, C. S. A qualidade da amizade: Adaptação e validação dos Questionários McGill. Aletheia, 2007.

Relacionamentos pessoais e sociais: amizade em adultos. Psicologia em estudo. 2008; 2: 257-265.

Sposati, A. A fluidez da inclusão/exclusão social. Ciência e Cultura, São Paulo, 58(4), 4-5. 2006.

SESC RS. Câmbio: Você já ouviu falar do esporte? 2021. Disponível em: <https://conteudo.sesc-rs.com.br/cambio-voce-ja-ouviu-falar-do-esporte/>. Acesso em: 22/08/2023.

REVISTA TÓPICOS

STENHOLM, S.; VAHTERA, J. Does retirement benefit health? *Preventive Medicine*, 2017. Acessado em 20/09/2023: 10.1016/j.ypmed.2017.05.007.

STOER, S. R.; MAGALHÃES, A. M.; RODRIGUES, D. Os lugares da exclusão: um dispositivo de diferenciação pedagógica. São Paulo: Editora Cortez, 2004.

TANAKA, H. Aging of competitive athletes. *Gerontology*. v. 63, n. 5, p. 488-494, 2017.

TRIADÓ, C; VILLAR, F. (Org.). *Psicología de la vejez*. Madrid: Alianza Editorial, 2007.

VENTURELLI, M.; SCHENA, F.; SCARSINI, R.; MUTI, E.; RICHARDSON, R.S. Limitations to exercise in female centenarians: evidence that muscular efficiency tempers the impact of failing lungs. *Age* (Dordrecht, Netherlands). v.35, n. 3, p. 861-70, 2013

VIANA, M. R. F. Lazer e Terceira Idade: um lugar onde ninguém é velho. Monografia apresentada no III Curso de Especialização em Lazer. Escola de Educação Física/UFMG, 1999.

WARBURTON, D. E.; BREDIN S. S. Reflections on physical activity and health: what should we recommend?. *Can J Cardiol*, 2016.

WEINECK, J.: *Fundamentos Gerais da Biologia do Esporte para Infância e Adolescência*. São Paulo: Manole, 1991. P. 247-295.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

WING A.R. Physical activity in the treatment of the adulthood overweight and obesity: current evidence and research issues. *Medicine and Science in Sports e Exercise*, Hagerstown, p 4- 7, 1999.

WHO. World Health Organization. The Declaration of Alma Ata. Presented at. In: International Conference on Primary Health Care. Alma Ata. 1978.

WHO. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization, 2010.

World Health Organization. Health of the elderly. Geneva: World Health Organization; 1989. WHO Technical Report Series 779

ZAGO, A. S.; GOBBI, S. Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos. *Rev. Bras. Ci. e Mov.* 2003, 11(2): 77-86.