



CAPÍTULO 5

O Nadar e o Envelhecer

Este capítulo tem a intenção de, em primeiro lugar, contextualizar ao leitor o panorama atual da velhice e do envelhecimento, diante do crescimento dessa população e a contribuição da área de Educação Física, pela atividade física sistemática. Em segundo, relatar a experiência vivida com esse público no *Projeto Aprender a Nadar*, assim como as nuances que permeiam a sua existência, despertadas pelas teorias do lazer que embasam o processo por meio das práticas lúdicas.



5.1 Velhice e envelhecimento

Sabe-se que o processo de **envelhecimento**^G não ocorre da mesma maneira para todas as pessoas, ou no mesmo ritmo e na mesma época da vida, sendo difícil estabelecer limite etário. Conforme Neri (1995), a passagem do tempo, referida pela idade cronológica, não determina o início da velhice,^G nem de outro período; ela é simplesmente um referencial ou parâmetro para julgamento da maturidade social do indivíduo.

Segundo Debert (1994) a **velhice**^G, é tida como a última etapa de vida, apesar de apresentar cunho biológico com



A velhice é experiência heterogênea, pois depende do histórico de vida de cada pessoa, de sua cultura vivenciada e de seus hábitos ao longo da vida, como educação, urbanização, habitação, saúde e trabalho.



características genéricas marcantes. É experiência heterogênea, pois depende do histórico de vida de cada pessoa, de sua cultura vivenciada e de suas condições de vida, como educação, urbanização, habitação, saúde e trabalho. Sendo assim, a velhice não é categoria natural, mas histórica e **socialmente construída**. É mutável com o passar do tempo, pois acompanha as características culturais vigentes da época. A autora complementa relatando que a manipulação das categorias de idade envolve verdadeira luta política, na qual está em jogo a

redefinição dos poderes ligados a grupos sociais distintos em diferentes momentos do ciclo da vida, caracterizando-se por ser criação arbitrária.

Entretanto, há vasta nomenclatura no meio social e acadêmico para designar as pessoas que se encontram na ve-

G Termo conceituado no Glossário.

lhice. Para Junqueira (1998) o termo **terceira idade** foi mais bem aceito do que **velho** na nossa atual conjuntura, embora tenha conotação negativa, pois tudo que é terceiro é inferior ao que é segundo e primeiro. Isso se justifica em razão de a noção de velho ser fortemente associada à decadência e confundida com incapacidade para o trabalho, concordando com o estereótipo negativo construído pela sociedade.

Para Peixoto (1988), esse mesmo termo classificatório veio criar nova fase do ciclo de vida entre a aposentadoria e a velhice, constituída por jovens aposentados, ao passo que **idoso** simboliza as pessoas mais velhas, porém respeitadas. Neste livro utiliza-se “idoso” por se entender que essa é a maneira mais adequada para se referir às pessoas que buscam o envelhecimento bem-sucedido.


Spiriduso (1995) salienta que dos questionamentos mais importantes a ser enfrentados, tanto do ponto de vista pessoal como social, é saber se o ciclo de vida aumentado pode ser **vivido com qualidade**, ou se trata de período com aumento de morbidade que precede a morte. No entanto, o que se deve ressaltar é que aí ocorrem ganhos e perdas, como em todo ciclo de desenvolvimento humano, sendo presidido por dinâmica constante de equilíbrio entre essas duas variáveis, conforme explica




Foto 1 Casal de idosos. Características biológicas típicas do envelhecer.

Hayflick (1996). Já na gerontologia^G social é proposto que se veja a velhice não apenas como classificação etária, mas como ruptura de valores e postura diferente, vida ativa e participativa, conquista de espaço social, reconhecendo e respeitando os **idosos cidadãos** que têm direitos e deveres.

A velhice pode ser encarada de forma negativa, dando ênfase às perdas dos aspectos físicos e funcionais, assim como também positiva, ressaltando os possíveis ganhos. Pautada nessa última vertente, a corrente teórica conhecida como “curso da vida” estabeleceu modelo sobre a velhice normal ou bem-sucedida, que concebe **perspectiva de desenvolvimento**, considerando as variáveis do contexto que podem influenciá-la. Segundo essa concepção, a velhice bem-sucedida é: condição individual e grupal de bem-estar físico e social, referenciada aos ideais da sociedade, às condições e aos valores existentes no ambiente em que o indivíduo envelhece e às circunstâncias de sua história pessoal e de seu grupo etário (Neri, 1995). De acordo com a autora, uma velhice bem-sucedida preserva o potencial para o desenvolvimento, respeitando os limites da plasticidade de cada um.



O envelhecimento bem-sucedido tem como foco de atenção não as perdas, mas as mudanças, que podem ser descritas em termos de ganhos e perdas, tanto quantitativas como qualitativas.



O que se espera é que no processo de envelhecimento não se dê ênfase aos aspectos negativos, mas relevância com parcialidade às perdas. Na Psicologia, o envelhecimento bem-sucedido tem como foco de atenção não as limitações advindas com a idade, mas as mudanças que podem ser descritas em termos de ganhos e perdas, tanto quantitativas como

G Termo conceituado no Glossário.

qualitativas. Ou seja, considera-se o **equilíbrio entre as limitações e as potencialidades** das pessoas, fazendo haver aceitação das inevitáveis perdas decorrentes do processo, estimulando os sistemas a fim de levar a adaptações e busca da potencialização do que há de bom no processo de envelhecimento.

Diante desse panorama do processo multifatorial do envelhecimento e sendo a velhice a última etapa do desenvolvimento humano, importa conhecer evidências do crescimento da população idosa e suas implicações. De fato, nas últimas décadas, os estudos demográficos têm alertado a sociedade para o envelhecimento populacional, devido ao aumento da **expectativa de vida**^G e da diminuição da taxa de fecundidade,^G sendo que esta expectativa se deriva dos baixos níveis de mortalidade, melhores condições de saneamento básico e avanço da medicina. Esse panorama vem demonstrar a causa do aumento da população e sua longevidade.

Com isso os idosos tornam-se parcela da população que passa a significar de forma mais decisiva política e socialmente, sendo foco de interesse do mercado de bens de consumo, dos planos de governo, dos prestadores de serviços, da indústria alimentícia e do entretenimento. Ou seja, muitos programas voltados para o idoso, de natureza pública ou privada, têm sido oferecidos pela sociedade. Numerosos exemplos podem ser citados, entre eles: a indústria do turismo, que tem atentado para essa faixa etária ao montar pacotes específicos; situação idêntica acontece na educação com as Universidades da Terceira Idade.^G Outros

G Termo conceituado no Glossário.

setores também começam a investir de forma dirigida, como as academias e as clínicas de estética.

A maioria destas atividades direcionadas para essa faixa etária refere-se ao universo do lazer, cujos trabalhos, se forem bem conduzidos e levarem em conta os valores de **enriquecimento social**, passam a ser instrumento de transformação. Mas seu efetivo exercício encontra barreiras, como falta de poder aquisitivo, políticas públicas, opção e equipamentos.

A outra faceta a ser apresentada é a falsa idéia de que os idosos têm tudo de favorável para o lazer, inclusive o tempo disponível.⁶ Pensa-se que eles vivem num verdadeiro pa-



Foto 2 Aula do *Projeto Aprender a Nadar* com enfoque nas atividades de lazer e sociabilização: jogos.

G Termo conceituado no Glossário.

raíso, mas não se leva em conta o impacto que é deixar de trabalhar e suas conseqüências, como diminuição do padrão de vida, para desfrutar do maior tempo do dia sem o que os norteou pela vida inteira. Infelizmente, muitas vezes as pessoas são valorizadas tão-somente pela sua atividade profissional: quando chega o momento de se aposentar, perdem o valor social sendo marginalizadas por aqueles que, tempos atrás, os incluíram no mercado ou eram seus amigos. Mas isso é reflexo de um país que envelhece muito cedo com poucas iniciativas para melhorar a qualidade de vida^G dessas pessoas; portanto, o lazer acaba se restringindo ao ambiente doméstico por ser esta, por vezes, única opção (De Masi, 1998).

É de suma importância salientar que, nas dimensões do lazer, tem-se o duplo aspecto educativo, ou seja, pode-se ter a **educação para e pelo lazer**. Tal posicionamento justifica a apresentação de dois objetivos distintos que poderão aparecer nas propostas dessas vivências lúdicas para idosos. O primeiro busca dar autonomia^G à pessoa, fazendo que ela, que ainda hoje precisa de auxílio para planejar sua atividade de lazer, passe do nível elementar para o crítico e, posteriormente, para o criativo, ampliando seus conhecimentos e sendo capaz de se autodirigir em suas atividades de lazer. Já no segundo, há a educação para o lazer: exploram-se as potencialidades e a criatividade, proporcionando o acréscimo de algo novo no repertório de vida da pessoa e o crescimento e as realizações pessoais e sociais (Marcellino, 1990).



Nas dimensões do lazer trabalha-se o duplo aspecto educativo: educação para e pelo lazer.



G Termo conceituado no Glossário.

Levando em conta todos esses valores agregados ao lazer, pode-se considerá-lo como **veículo de educação**. Porém



Há uma valorização das áreas do conhecimento engajadas na manutenção da saúde do idoso, como no caso da EF. Portanto, a AF ganha seu valor, pois passa a favorecer uma velhice bem-sucedida.



só há sentido em falar nesse aspecto, se ele for considerado possível canal de atuação do plano cultural, tendo em vista contribuir para uma nova ordem moral e intelectual favorecedora de mudanças na sociedade (Marcellino, 1990).

Observa-se que, além de as oportunidades dessa faixa etária serem muito reduzidas, restringindo-se a algumas iniciativas, muitas pecam pela qualidade. Ainda se faz necessário **promover mais vivências** nesse âmbito por meio de políticas públicas ou privadas, ob-

jetivando a melhoria da qualidade de vida e condições de sociabilidade para essa parcela da população. Mas, para isso, é necessário propor programas com objetivos adequados, a fim de atender corretamente às suas necessidades e assim alcançar resultados satisfatórios que venham a acrescentar algo de enriquecedor à vida dos idosos.

Em face desse contexto sociocultural, há valorização das áreas do conhecimento engajadas na



Evidências dos benefícios alcançados pela prática de atividade física parecem ser insuficientes para mobilizar indivíduos sedentários a participar de programas ou praticá-la de forma independente.



manutenção da saúde do idoso, como no caso da Educação Física (EF) (Okuma, 1998). Portanto a atividade física (AF) pode favorecer uma velhice bem-sucedida, ao manter ou aprimorar os níveis funcionais e físicos, tendo implicações na realização das atividades que são realizadas no cotidiano do idoso.

Entretanto, evidências dos benefícios alcançados pela prática de AF parecem ser insuficientes para mobilizar indivíduos sedentários

a participar de programas ou praticá-la de forma independente. De acordo com Nieman (1999), a pequena adesão a essas atividades pode ser, em parte, devida à **percepção errônea** da maioria das pessoas de que, para obter benefícios para a saúde, devem praticar exercícios vigorosos e contínuos. Em contrapartida, as evidências científicas demonstram claramente que essas práticas regulares e de intensidade moderada proporcionam benefícios substanciais para a saúde, sendo este o principal objetivo da promoção da AF e também requisito básico para boa qualidade de vida.^G



Foto 3 Relaxamento aquático: exercícios que motivam a participação e beneficiam a saúde.

Estudos evidenciam que para se ter vida saudável na velhice é imprescindível que seja adotado estilo de vida ativo e que se tenha engajamento social (Darido, 1997). A grande

G Termo conceituado no Glossário.

contribuição da EF para esse público vem ao encontro dessas necessidades, o que leva à demonstração da especificidade da EF e da prática da AF.

5.2 A educação física e a atividade física

O aumento do ciclo de vida, que vem sendo experimentado pelas pessoas, passa por questão fundamental de qualidade, que é saber se a longevidade tem sido vivida em condições precárias de estados patológicos ou com saúde. Diante desse envelhecimento populacional, a prática sistemática e regular de AF pelas pessoas traz benefícios nos

âmbitos social, psicológico e físico-motor, passando a ser vista como um dos **mecanismos preventivos** às perdas próprias do processo de envelhecimento, como a diminuição da aptidão física.



Os efeitos psicológicos, biológicos, fisiológicos e sociais da atividade física não evitam os efeitos do envelhecimento, mas tornam mais lento e menos prejudicial o processo de perdas evolutivas que se dá na velhice.



A AF regular e sistemática aumenta ou mantém a aptidão física da população e tem o potencial de melhorar o bem-estar e, conseqüentemente, diminuir a taxa de morbidade^G entre os idosos. Os efeitos psicológicos, biológicos, fisiológicos e sociais da AF não evitam os **efeitos do envelhecimento**, mas tornam mais lento e menos prejudicial o processo de perdas evolutivas que se dá na velhice (Vitta, 2000). Além disso, a AF, associada à hereditariedade, à alimentação adequada e a hábitos de vida apropriados, pode melhorar, em muito, a qualidade de vida (Hayflick, 1996).

^G Termo conceituado no Glossário.

Cada vez mais estudos vêm evidenciando a **AF como importante recurso** para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento, possibilitando que se mantenha qualidade de vida ativa (Bouchard *et al.*, 1991). A AF apresenta-se como coadjuvante importante no tratamento e controle de doenças crônico-degenerativas; na manutenção do aparelho locomotor, principal responsável pelo desempenho das atividades de vida diária e pelo grau de independência e autonomia do idoso. Portanto, pode-se dizer que essa prática regular para idosos proporciona múltiplos efeitos benéficos: antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico (Matsudo & Matsudo, 1992).




Foto 4 Natação: atividade para manter o estilo de vida ativa.

Nesse quadro a EF se faz presente, pela organização e implementação de programas de EF e AF direcionados aos


idosos, possibilitando que se vislumbrem **modificações das atitudes** dos indivíduos por melhor condição de saúde.

Segundo Okuma (1998) a AF também traz modificações positivas nos aspectos do comportamento afetivo e psicossocial, sugerindo **modificações nos estados subjetivos**, como melhora da sensação de bem-estar, diminuição de afetos negativos e aumento dos afetos positivos. Salienta ainda o papel da AF para o idoso como recurso para o enfrentamento de eventos estressantes; melhora da autovalorização e da percepção das dimensões saúde e capacidade funcional.

Contudo, a relação entre sedentarismo e envelhecimento foi considerada um **ciclo vicioso**, pois, à medida que avança a idade, os indivíduos tornam-se menos ativos, praticam menos AF e suas capacidades físicas diminuem. Esse posicionamento reforça a idéia de que a inatividade pode levá-los a estado de apatia diante dos acontecimentos que os cercam, tornando-os cada vez menos capazes de realizar as atividades da vida diária de maneira independente. Isso pode gerar deturpação da auto-imagem e, conseqüentemente, diminuição da auto-estima.



À medida que incrementa a idade, o indivíduo se torna menos ativo e suas capacidades físicas diminuem.



Os benefícios da prática de AF regular e bem orientada é fato incontestável, em que a eficiência da **manutenção da autonomia**, entre outros fatores, é mantida. Percebe-se, porém, grande resistência do idoso em aderir a programas de AF, posto que muitos desses não são suficientes para estimular a prática regular (Dale & Corbin, 2000). Supõe-se que essa atitude possa estar relacionada com o medo de quedas, o estereótipo, a inibição social, as barreiras ambientais


e financeiras, e a falta de estímulo dos familiares e das políticas públicas.

Iniciativas bem-sucedidas da prática de AF sistemática para os idosos já passam a ser numerosas entre nós. Em Campinas–SP também isso é verdadeiro, devendo-se citar a existência do Serviço Social do Comércio (Clemente, 1999) e o *Projeto Aprender a Nadar* – turma de idosos.


5.3 O Projeto Aprender a Nadar com os idosos

Por entender que o envelhecimento é processo inevitável, dinâmico e progressivo de modificações ao longo do tempo, foi criado esse grupo para idosos, pois acredita-se que as pessoas **possam escolher** de que maneira querem envelhecer; entretanto é imprescindível que seja criada uma política de oferecimento de programas de qualidade. Em face da demanda por serviços direcionados a esse público, a Faculdade de Educação Física da Unicamp estruturou-se para acolher os idosos proporcionando-lhes novas possibilidades de crescimento.

Nessa perspectiva, no *Projeto Aprender a Nadar* ministra-se aulas de natação, com o objetivo de promover a sociabilização e a reatuação da identidade dos idosos, bem como despertá-los para o espírito de solidariedade. Na proposta educacional do projeto, o nadar é entendido como instrumento utilizado para conscientização da melhoria da qualidade de vida, em que não se exigem técnicas aprimoradas e o objetivo geral é ensinar noções básicas de natação, permitindo aos participantes que mantenham prática regular de AF.



O objetivo geral é ensinar noções básicas do nadar, permitindo aos participantes poder manter prática regular de AF.



O curso é semestral, dirigido a alunos, funcionários e comunidade local. Em média, esse grupo é composto por trinta alunos, sendo a maioria com idade superior a 65 anos e do sexo feminino. Nas aulas são usados materiais alternativos, como bola de meia, arco, colchão, bastão, copos plásticos, garrafas e materiais convencionais, da prática pedagógica como prancha, macarrão, palmar, pé-de-pato e flutuador. Os equipamentos específicos utilizados são piscina semi-olímpica e suas dependências e os não-específicos são quadra poliesportiva, bosque, pista de corrida e campo de futebol. A equipe é composta por no mínimo quatro pessoas, entre monitores, auxiliares e estagiários. São realizadas **confraternizações mensais** cujos temas são definidos de acordo com a época e os acontecimentos sociais.



Foto 5 Aula de natação para idosos: aquecimento com diferentes materiais.

As aulas são realizadas duas vezes por semana com duração de setenta e cinco minutos. **Quinze minutos** a mais do que as outras turmas do projeto em atividades fora do ambiente líquido como bosque e quadra, entre outros, devido à proposta ser diferenciada e embasada pelos princípios do lazer.

Os idosos dispõem de **turma específica** para o desenvolvimento do aprender a nadar, em que os procedimentos são adotados para melhor adequação da aprendizagem desse público. Entretanto, todos são livres para frequentar outras turmas do projeto que atendem a comunidade, observando-se o nível de habilidade compatível, assim como pessoas não pertencentes a essa faixa etária podem, sem restrição alguma, participar das aulas. Isso se consolidou depois da criação de turma em que não houve número suficiente de alunos maiores de 65 anos para completar um grupo. Com isso, adotou-se o procedimento em que a existência da troca de experiência entre gerações é muito valorizada, ou seja, conta-se com a participação de pessoas de diferentes idades, para que haja a vivência intergerações e não-segregação.

Para tanto, busca-se proporcionar momentos agradáveis e divertidos mediante **atividades lúdicas**, dinâmicas e jogos, contemplando os conteúdos culturais do lazer. O trabalho em equipe, em duplas ou trios é sempre enfatizado com vistas à integração entre os participantes da turma.

Também pretende-se o desenvolvimento social e pessoal, respeitando limitações e dando autonomia para que sejam explorados os níveis crítico e criativo (Marcellino, 1996). Nota-se como principais resultados **a motivação e o pra-**



Esse grupo conta com a participação de pessoas de diferentes idades, para que haja vivência intergerações e não-segregação.





Foto 6 Alongamento em duplas.



O principal resultado do grupo: a motivação e o prazer de estar inserido no mesmo, acarretando baixa evasão, assim como o desenvolvimento de atividades paralelas.



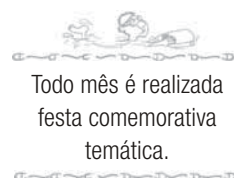
zer, acarretando baixa evasão, tanto quanto o desenvolvimento de atividades paralelas, como festas e o interesse pela leitura, estimulado pela presença de painel informativo e por filmes, jornal e internet, entre outros.

O trabalho é individualizado, porém tem como objetivo a **vivência dos estilos**: crawl, costas, peito e borboleta, além de viradas e saídas dos nados. A turma é subdividida em dois estágios: iniciação e aprimoramento dos estilos. Visa-se à prática regular de AF, tendo a preocupação de respeitar o limite de cada aluno sem generalizações. As aulas são planejadas diária e semanalmente, de acordo com o **nível de aprendizado** desenvolvido pelas pessoas. Para melhor ordenação das atividades aquáticas, o grupo é dividido em dois: no primeiro estão aqueles com pouca ou

nenhuma experiência no meio líquido – denominado iniciação, enquanto, no segundo, as pessoas necessitam apresentar domínio na execução de ao menos dois nados – denominado aprimoramento.

Como sempre se faz no projeto, as aulas têm o intuito de estimular a sociabilização dos alunos e são divididas em: aquecimento, atividades específicas do nadar e relaxamento. Quando necessário e oportuno, procura-se **ênfatizar a ludicidade^G, a recreação e a integração**. As correções são feitas sem muita rigidez, respeitando os limites individuais e as técnicas específicas de cada nado não são os objetivos principais. É obrigatório o uso de touca; os óculos são opcionais, mas aconselháveis. O traje de banho deve ser o mais adequado possível, para que não atrapalhe os movimentos.

O programa tem duração de dezesseis semanas, podendo ser alterado dependendo exclusivamente da turma. Mensalmente há aula aberta, em que cada aluno pode trazer um parente ou amigo da mesma faixa etária, o que estimula a inter-relação entre alunos e comunidade. Além disso, realizam-se **passeios extras**, a combinar com a turma, com temáticas específicas, como uma visita ao parque aquático ou um chá da tarde. A cada mês é realizada **feira comemorativa temática**, cuja intenção é propor atividades lúdicas de integração em equipes, dentro e fora da água. Realizada na primeira semana de cada mês, são definidas no semestre, como: festa da Páscoa, do pijama e junina. O Quadro 5.1 ilustra os objetivos propostos de acordo com os diferentes níveis de aprendizado.



^G Termo conceituado no Glossário.



Foto 7 Festa comemorativa temática: caracol da quadrilha aquática (a), formação do túnel da quadrilha aquática (b).

Quadro 5.1 Distribuição das aulas por meses e semanas segundo o nível de aprendizagem.

Meses/Semanas	Nível de aprendizagem	
	Iniciação	Aprimoramento
1 1ª semana 2ª semana	Reconhecimento aquático ambientação	reconhecimento aquático ambientação/avaliação antropométrica
2 3ª semana 4ª semana 5ª semana 6ª semana	respiração flutuação deslocamento respiração	respiração frontal e lateral braço e perna de crawl braço e perna de costas corretivo/virada/saída
3 7ª semana 8ª semana 9ª semana 10ª semana 11ª semana	estilo crawl braço crawl/virada perna de crawl/corretivo imersão/costas resistência respiratória	braço e perna de peito resistência respiratória braço e perna borboleta exercícios corretivo/ virada/saída imersão
4 12ª semana 13ª semana 14ª semana	perna de costas braço de costas aeróbio/exercícios corretivos	medley estimulação do sistema anaeróbio estimulação do sistema aeróbio
5 15ª semana	vivências outros estilos	corretivos de medley
16ª semana	encerramento, avaliação e passeios.	

5.4 Questões para discussão

1. Sabendo que o envelhecimento é natural do desenvolvimento humano e faz parte do curso da vida, é possível vislumbrar aspectos positivos e negativos desse processo. Na nossa sociedade é possível envelhecer bem?
2. Nas últimas décadas, no Brasil e no mundo, tem havido expressivo aumento da população idosa. Isso traz conseqüências negativas para a sociedade?

3. A Educação Física pode contribuir para um envelhecimento bem-sucedido da população?
4. Ao lidar com grupo de idosos, o profissional precisa realizar um trabalho diferenciado dos outros públicos?
5. Atualmente vê-se que os padrões etários do conjunto de trabalhadores passaram a contar com maior número de idosos, os quais se mantêm nos postos de trabalho por mais tempo, exigindo da sociedade redefinições dos parâmetros de referência quanto aos custos com a saúde e adoção de medidas preventivas em relação aos fatores de risco no trabalho e na vida privada. Você acredita que a atividade física, bem orientada, pode contribuir para minorar os efeitos relacionados com os idosos no conjunto de trabalhadores?

Referências bibliográficas

- BOUCHARD, C.; McPHERSON, Barry D. & TAYLOR, A. W. *Physical Activity Sciences*. Champaign, Human Kinetics, 1991.
- CLEMENTE, J.F. "Os interesses físico-esportivos no lazer para terceira idade". Campinas, 1999. Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Monografia de conclusão de curso.
- DALE, D. & CORBIN, C. "Physical activity participation of high school graduates following exposure to conceptual or traditional physical education". *Research Quarterly for exercise and Sport*, v.71, nº 1, p.66-8, 2000.
- DARIDO, S.C. "Atividade física na terceira idade: aderência, principais patologias e motivos de prática". In: *Anais do X Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte*. Goiânia, p.1362-7, 1997.
- DE MASI, D. *O amanhecer do terceiro milênio: perspectiva para o trabalho e tempo livre* [on line]. <URL: www.sescsp.com.br>, acessado em 10 de novembro de 1998.
- DEBERT, G.G. "Pressupostos da reflexão antropológica sobre a velhice". *Texto didático, IFCH/UNICAMP*, Campinas, v.1, nº 13, p.7-30, 1994.
- HAYFLICK, L. *Como e porquê envelhecemos*. Rio de Janeiro, Campus, 1996.

- JUNQUEIRA, E.D.S. *Velho e por que não?* Bauru, EDUSC, 1998.
- MARCELLINO, N.C. *Lazer e educação*. 2. ed., Campinas, Papirus, 1990.
- MARCELLINO, N.C. *Introdução aos estudos do lazer*. Campinas, Papirus, 1996.
- MATSUDO, V.K.R. & MATSUDO, S.M. "Prescrição e benefício da atividade física na terceira idade". *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v.4, p.19-30, 1992.
- NERI, A.L. (org.) *Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida*. Campinas, Papirus, 1995. (Coleção Viva Idade)
- NIEMAN, D.C. *Exercício e saúde*. São Paulo, Manole, 1999.
- OKUMA, S.S. *O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa*. Campinas, Papirus, 1998.
- PEIXOTO, C. "Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios". In: BARROS, M.M.L. *Velhice ou terceira idade*. Rio de Janeiro, Fundação Getúlio Vargas, 1988.
- SPIRDUSO, W.W. *Physical dimensions of aging*. Champaign, Human Kinetics, 1995.
- VITTA, A. "Atividade física e bem-estar na velhice". In: NERI, A.L. (org.) *E por falar em boa velhice*. Campinas, Papirus, 2000.