

BULLYING NA TERCEIRA IDADE: HÁ OCORRÊNCIA NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?

Angélica Fernanda Feliciano¹
 Josiane Vanoni Presotto¹
 Thaís de Cássia Ribeiro¹
 Maria Aparecida Ribeiro^{1,2,3}
 Ana Beatriz Fortes de Carvalho^{1,4,5}
 Daniel Marcos de Souza^{1,2}

¹Subprojeto PIBID Educação Física da UNITAU

²Departamento de Esportes do município de Pindamonhangaba/SP

³Faculdade de Pindamonhangaba - FAPI

⁴Fundação Universitária Vida Cristã - FUNVIC

⁵Universidade de Taubaté - UNITAU

RESUMO

O Brasil tem um número crescente de pessoas com mais de sessenta anos, até 2025 será o sexto país com maior número de idosos. Muitos estudos dizem que com o aumento da idade aumenta também a chance de desenvolver doenças crônico-degenerativas, com isso a atividade física assume um papel importante de oferecer à pessoa idosa a melhor qualidade de vida possível enquanto ela viver. Encontramos nessa questão o objetivo de nossa pesquisa, que foi verificar se há ocorrência de *bullying* na terceira idade na prática da atividade física, ou seja, se estão sendo bem tratados pelos professores e alunos no ambiente em que faz essa prática. Os procedimentos metodológicos consistiram em uma pesquisa de abordagem qualitativa, por meio de um questionário, com amostra de cinco grupos, cada um com vinte sujeitos, idosos praticantes de atividade física; idosos não praticantes de atividade física; mulheres adultas praticantes de atividade física; homens adultos praticantes de atividade física e professores de Educação Física, onde os indivíduos entrevistados e praticantes de atividade física foram exclusivamente da área de Musculação. A análise foi por meio da metodologia de Triviños e Molina (1999). Os resultados obtidos nos apresentaram que não existe *bullying* contra a terceira idade na prática da atividade física, porém, houve relatos que já sofreram e/ou presenciaram algum tipo de discriminação contra esse público por praticarem atividade física, nos deixando claro que o preconceito existe.

Palavras-chave: *Bullying*, Atividade Física, Terceira Idade.

BULLYING IN THE THIRD AGE: ARE OCCURRING IN PHYSICAL ACTIVITY?

ABSTRACT

Brazil has a growing number of people over sixty years, 2025 will be the sixth largest number of elderly. Many studies say that with increasing age also increases the chance of developing chronic diseases, with that physical activity plays an important role to offer the elderly the best possible quality of life while they live. We find in this issue the focus of our research, which was check for the occurrence of bullying in old age in the practice of physical activity, that is, if they are being treated well by teachers and students in the environment in doing this practice. The methodological procedures consisted of a qualitative research approach, through a questionnaire with groups of five sample, each with twenty subjects, elderly practitioners of physical activity; elderly not physically active; adult women practitioners of physical activity; adult men practicing physical activity and physical education teachers, where individuals interviewed and physically active were exclusively the Exercise area. Analysis was by Triviños and Molina methodology (1999). The results showed us that there is no bullying against seniors in the practice of physical activity, however, there were reports that have experienced and / or witnessed any kind of discrimination against this public for practicing physical activity, leaving us clear that prejudice exists.

Keywords: Bullying, Physical Activity, Elderly.

INTRODUÇÃO

Segundo Benedetti; Gonçalves e Mota (2007), o Serviço Social do Comércio (SESC) do estado de São Paulo, em 1977, foi pioneiro promovendo um programa de atividades físicas para idosos com o Programa das Escolas Abertas do SESC, servindo de modelo para as universidades iniciarem programas com a terceira idade; a Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), no estado do Rio Grande do Sul, foi a primeira a implantar atividades físicas para idosos, em 1982, e com associações de bairro e prefeituras municipais esses programas foram sendo implantados em outras universidades.

Segundo Garrido e Menezes (2002), a questão do envelhecimento mundial vem sendo muito discutida nos últimos anos. Por esse processo estar acontecendo rápido, no Brasil e em países em desenvolvimento, ainda são necessários estudos para aumentar o embasamento teórico, permitindo a criação de novos programas necessários para pessoas da terceira idade.

Diante dessa necessidade torna-se também importante, além da elaboração de bons projetos a favor da terceira idade, a investigação sobre o *bullying* com o idoso praticante de atividade física, justamente por ser idoso, para que se possa analisar, discutir e encontrar soluções, contribuindo para manter a população idosa motivada e aumentando assim o número de pessoas dessa faixa etária se exercitando e, sobretudo, melhorando sua qualidade de vida.

É evidente, portanto, a urgência de se fazerem pesquisas nessa área que possam oferecer subsídios para os futuros professores de Educação Física.

OBJETIVO

Verificar se existe a ocorrência de *bullying* com idosos durante a prática de atividade física.

REVISÃO DE LITERATURA

História do Idoso

Segundo Carvalho e Barbosa (2003), de acordo com a história, o idoso era reconhecido como desprezado na sociedade. Alguns exemplos serão dados logo abaixo.

Referindo-se ao desprezo sofrido pelos idosos, Salgado (1982), diz que o processo de envelhecimento, para algumas tribos esquimós, se dava quando o idoso era incapaz de tomar providências sobre suas necessidades e não ter condições de ajudar nos trabalhos em geral estipulados pelos conjuntos de pessoas. Isso era resolvido, de acordo com a cultura daquela sociedade, na forma de suicídio. Ainda segundo este mesmo autor, no antigo Japão os idosos eram deixados em certos lugares para que morressem afastados das demais pessoas.

Segundo Rodrigues (2000), os moradores das florestas bolivianas, chamados de *sirionos*, desamparavam e desistiam dos idosos até que os mesmos morriam por conta da fome, do frio ou atacados por animais. Além disso, havia uma crença de que os idosos eram sábios e por esta razão as pessoas mais jovens tinham que comer esses idosos para que pudessem obter essa sabedoria.

Referindo-se ao reconhecimento que era dado aos idosos, ainda de acordo com o autor acima, os incas e astecas tinham grande respeito e consideração pelos seus idosos, sendo esses elevados e exaltados em contos mitológicos, lendas e fábulas.

De acordo com a Bíblia Sagrada (1967), os hebreus davam uma grande importância para o idoso naquela sociedade, onde esses eram vistos com respeito e autoridade e, além disso, essas pessoas mais velhas eram vistas com admiração e suas palavras e conselhos eram aceitos. O influxo dos idosos não era apenas na família, rodeando também a parte religiosa, moral, social e política referente àquela sociedade.

De acordo com Rodrigues (2000), Salgado (1982), nas antigas sociedades, ser idoso era um privilégio, uma vantagem, uma graça divina. O idoso era visto como sábio e era também muito respeitado. Portanto, envelhecer naquela época, era o desejo de todas as pessoas. Já para Mazo; Lopes e Benedetti (2001), o desempenho e a função dos idosos foram sendo mudados de acordo com a transformação das sociedades e o surgimento de novas tecnologias. O envelhecimento foi sendo visto em um estado de declínio e o idoso foi sendo desvalorizado.

Em relação ao preconceito e *bullying* em geral, como por exemplo, o sofrido por deficientes físicos, Diniz; Barbosa e Santos (2009), dizem que são os obstáculos impostos pela sociedade que, ao agir com

desprezo e indiferença com as pessoas que possuem limitações, causam injustiça, diversidade e desigualdade. Ainda segundo esse mesmo autor, a opressão não é um atributo dos impedimentos corporais, mas resultado de sociedades não inclusivas.

Isso quer dizer que as limitações de uma pessoa só têm sentido a partir do momento em que elas interagem com a sociedade. “Nem todo deficiente passa por algum tipo de preconceito, pois existe uma ligação entre a limitação e a aceitação de uma sociedade” (DINIZ, 2007, p. 23).

Atividade Física na Terceira Idade

Para Rigo e Teixeira (2005), o processo de envelhecer atinge todas as pessoas de maneira gradual e vagarosa, promovendo assim mudanças biológicas e socioambientais. A proporção dessas mudanças referentes ao envelhecimento pode diversificar de pessoa para pessoa.

Para Heikkinen (1998), a maneira como o indivíduo vai envelhecendo não está ligado somente à sua genética, está ligado também ao estilo de vida em que se leva.

De acordo com Assis (2002), o envelhecimento está relacionado com a decadência das funções do corpo e da mente, desencorajando o idoso a buscar uma prática que diminua o choque do envelhecimento e torne melhor a sua saúde. Segundo Vale (2004), de acordo com o aumento da idade cronológica, as pessoas ficam inativas e há um declínio na capacidade funcional, colaborando para a decadência da independência.

Segundo Spirduso (1995), é interessante deixar claro que a idade cronológica e a idade funcional não têm a necessidade de serem iguais, ou seja, de se equivalerem, pois existem pessoas com aspectos e aptidões diferentes possuindo a mesma idade. De acordo com Hayflick (1996), as modificações consequentes da velhice podem acontecer em diferentes instantes e velocidades, os sinais biológicos da velhice podem mudar de pessoa para pessoa, podendo não ser possível determinar com exatidão a idade funcional do idoso.

De acordo com Mazo; Lopes e Benedetti (2001), a Organização Mundial da Saúde pondera idoso como sendo uma pessoa com idade igual ou maior que 65 anos, habitante em países desenvolvidos e 60 anos ou mais em países em desenvolvimento.

Para Matsudo (2001), em relação a essa distribuição, a maior parte dos idosos no Brasil se classificariam como adultos de meia-idade ou idosos-jovens. Conforme ele ainda, as mudanças que acontecem com a velhice podem ser consequência de três fatores: o próprio ato de envelhecer, o aparecimento de doenças e a maneira como se vive.

Para Barry e Eathorne (1994), para se viver por muito tempo e com saúde depende da escolha adequada dos seus antepassados, um pouco de sorte e, na maior parte, na instalação de uma forma de vida saudável. Segundo Salgado (1982), o declínio físico surgido nos idosos é consequência da maneira imprópria que os idosos foram submetidos no passado.

Para Kraus (1977), o benefício de manter uma boa capacidade física quando se atinge a idade adulta e a velhice é começar alguma atividade física ainda quando se é criança e mantê-la. Mas para McArdle; Katch e Katch (1998), independente de quando começa uma atividade física, seja ela na infância, idade adulta ou velhice, acarreta-se benfeitoria à saúde da pessoa.

De acordo com Gobbi (1990), a prática constante de atividade física para as pessoas idosas não pode ser ponderado uma novidade. O que realmente se dá como novo é o empenho científico que a atividade física na velhice tem arrecadado. Para esse grande empenho nos estudos científicos em relação à atividade física na terceira idade existem três prováveis justificações, sendo elas: o crescimento da população idosa, ou seja, os habitantes no mundo aumentam mais ou menos 1,7% ao ano enquanto as pessoas acima de 60 anos de idade cresce mais de 2%; o dispêndio econômico social dos idosos. Exemplificando, o gasto de por volta de 30% do custo de saúde com os indivíduos com mais de 65 anos nos Estados Unidos, sendo esse resultado próximo a 12% dos habitantes; a redução da qualidade de vida em grande número de pessoas, por conta da deficiência psicofísica relacionada à velhice e também pelo predomínio de preconceitos que afetam as pessoas idosas.

O exercício físico na terceira idade pode ser uma estratégia eficiente, clara e de baixo custo, reduzindo os dispêndios da saúde e tornando melhor a qualidade de vida. Como um exemplo, mostrou-se que a taxa de mortalidade não está ligada ao estado de aptidão física (BOLKOVY; BLAIR, 1994), e que a redução de mortes referentes a doenças cardiovasculares está, em maior parte, ligada à alteração no modo de viver, envolvendo também exercício físico constante (54%) do que a interferência de médicos (39,5%) (REEDER *et al.*, 1991), e por fim, a aptidão física na terceira idade é melhorada e mantida com a atividade física constante, sendo essa fundamental para a autonomia e independência do idoso (ANSARAH; GOBBI, 1992).

De acordo com Gobbi (1997), a maior parte dos indivíduos que se infiltram na atividade física recreacional realizam a mesma, pois proporciona alegria e prazer. A atividade física está sempre relacionada com as melhoras nas habilidades funcionais e na saúde, podendo precaver e reduzir a seriedade de algumas doenças. Sendo assim, é de grande importância ressaltar que vários desses benefícios demandam de uma participação constante e continuada e se a pessoa voltar a ser inativa esses benefícios serão rapidamente perdidos.

Bullying na Terceira Idade

O *bullying* é visto nas escolas, mas também em outros âmbitos como, por exemplo, no emprego, em casa, nas forças armadas, cadeias, edifício residencial, clubes e asilos como indicam Fante (2005). Olweus (1993), diz que o *bullying* não está limitado a apenas um nível social, nem mesmo a uma faixa etária exclusiva ou um grupo. De acordo com Bronfenbrenner (1996), a conduta agressiva e o *bullying* propriamente dito são consequentes do agrupamento das relações entre a pessoa e o ambiente físico, social e cultural em que vive.

De acordo com Lisboa (2005), o *bullying* pode ser um perigo e estar relacionado com a violência das instituições e da sociedade, como também para uma conduta antissocial exclusiva de uma pessoa e pode exprimir uma forma de domínio, de autoridade, de mando entre as pessoas oriunda de agressões. O *bullying* não pode ser aceito como uma brincadeira e nem como uma circunstância banal, comum e normal. É muito pequena a diferença entre o *bullying* e as brincadeiras, pode não ser notado, mas não o torna menos solene. Portanto, é de grande importância que os profissionais prestem atenção nessas situações para que possam intervir, pois quando há dor física ou moral de qualquer uma das partes, agressor ou vítima, não é mais visto como uma brincadeira.

MATERIAL E MÉTODO

Para a realização deste estudo, primeiramente, realizamos um levantamento bibliográfico sobre o assunto, em seguida redigimos o pré-projeto que foi apreciado pelo Comitê de Ética de uma Universidade do Vale do Paraíba.

Após a aprovação do Comitê de Ética, apresentamos aos sujeitos de pesquisa o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a autorização dos locais de pesquisa, e após a autorização dos mesmos iniciamos a coleta de dados.

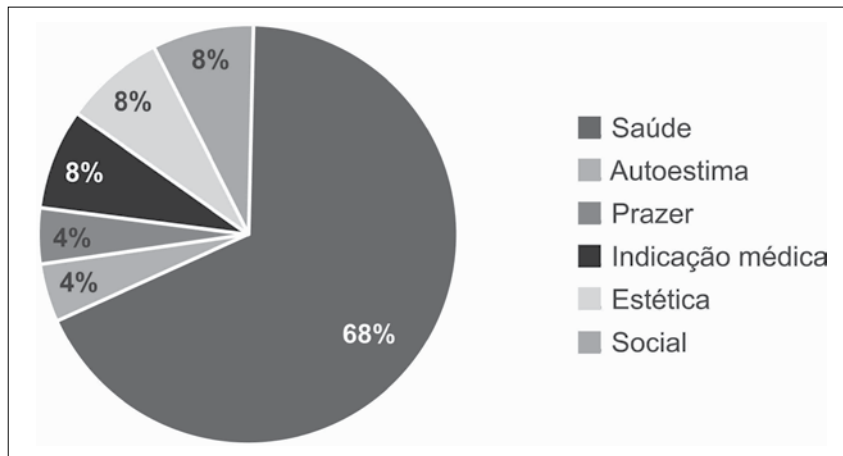
Optamos por um estudo qualitativo no qual utilizamos como instrumento para o levantamento de dados questionários para cinco grupos de sujeitos, sendo eles, vinte idosos praticantes de atividade física do gênero masculino e feminino acima de 60 anos de uma academia no município de São José dos Campos-SP, vinte idosos não praticantes de atividades físicas do gênero masculino e feminino acima de 60 anos entrevistados em uma Praça no município de Taubaté/SP, vinte adultos do gênero feminino praticantes de atividade física acima de 21 anos de uma academia no município de São José dos Campos/SP, vinte adultos do gênero masculino praticantes de atividade física acima de 21 anos de uma academia no município de São José dos Campos/SP e vinte professores de educação física com faixa etária entre 25 e 50 anos de uma Universidade do Vale do Paraíba. Os indivíduos entrevistados e praticantes de atividade física foram exclusivamente da área de Musculação.

Os participantes do estudo foram informados sobre o objetivo e a metodologia da pesquisa, após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido do sujeito e do local. Aplicamos a entrevista utilizando os questionários, que foram respondidos e em seguida recolhidos pelos pesquisadores para a análise dos dados e a descrição dos resultados. A metodologia utilizada para análise desta pesquisa foi baseada no programa Microsoft Office Excel 2010 para analisar os questionários e a avaliação qualitativa interpretativa foi feita nos moldes de Triviños e Molina (1999).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresentamos os resultados nos gráficos abaixo, onde os sujeitos de pesquisa justificaram suas opiniões sobre o *bullying* e/ou aceitação de idosos inseridos no programa de atividade física vividas ou vistas por eles.

Gráfico 1 - Pergunta 1: Você pratica atividade física regularmente ou às vezes? Respondentes: Idosos praticantes de atividade física.



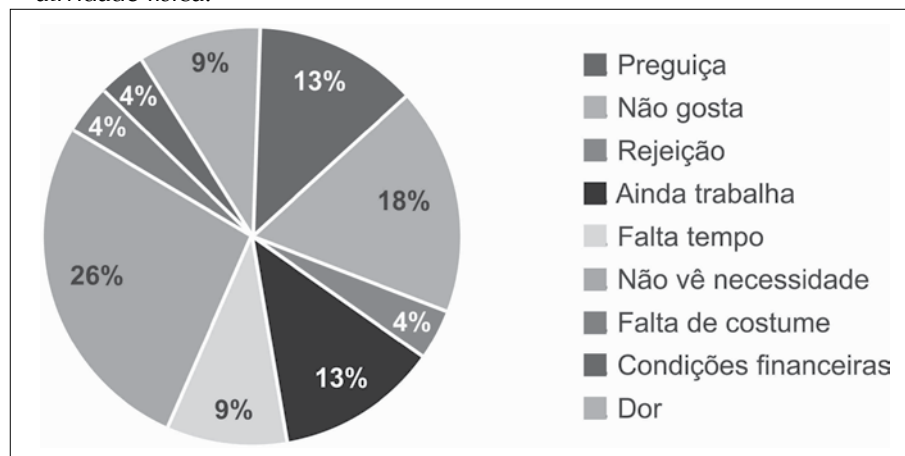
Fonte: Questionário respondido em 02/10/2014.

Quando perguntado aos idosos porque praticam atividade física, como podemos ver acima, as respostas variam entre saúde, autoestima, prazer, indicação médica, estética e social, e ao analisarmos o resultado da pesquisa, podemos observar que todos os idosos praticantes de atividade física entrevistados, fazem essa prática regularmente.

Rauchbach (1990), diz que a regularização da prática de atividade física não aumenta o tempo de vida da pessoa, mas que garante o aumento do tempo da juventude, ou seja, o tempo que a pessoa viver, ela viverá em boas ou melhores condições possíveis. Portanto, a prática regular é importante pela quantidade de benefícios que ela traz.

Nóbrega *et al.*, (1999), afirmam que a atividade física auxilia muito na saúde do idoso, e que traz adaptações e benefícios tanto físicos quanto psíquicos, melhorando a condição de saúde, aumentando a autoestima, conseqüentemente obtendo mais independência e autoconfiança. E ainda, que os idosos são os que mais obtêm benefícios, através da atividade física de toda a sociedade.

Gráfico 2 - Pergunta 2: Porque você não pratica atividade física. Respondentes: Idosos não praticantes de atividade física.



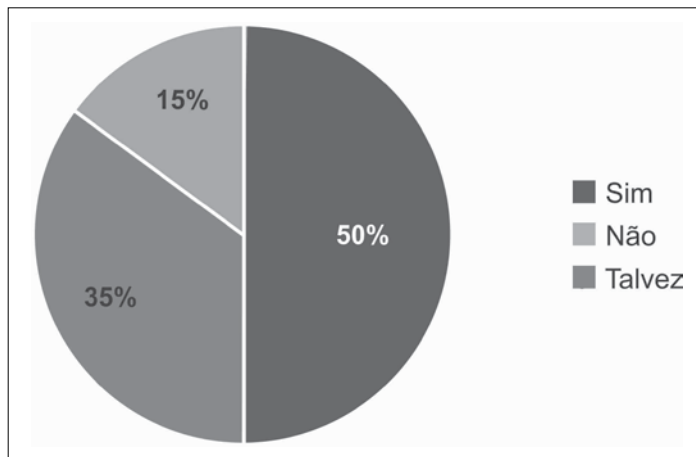
Fonte: Questionário Respondido em 02/10/2014.

Quando perguntado aos idosos não praticantes de atividade física o porquê de não praticarem, obtivemos as seguintes respostas: preguiça, não gosta, rejeição, ainda trabalha, falta de tempo, não vê necessidade, falta de costume, condições financeiras e pouca oferta gratuita, como mostramos acima.

McPherson (1990), diz que fatores como a aposentadoria e problema financeiros, o falecimento de amigos, o isolamento e qualidade de vida, fazem com que os idosos acabem tendo que recusar papéis que consideram parte importante de sua identidade, pois o fato de envelhecer se associa a mudar os papéis desempenhados na sociedade até então.

Os países em desenvolvimento, e os países desenvolvidos têm criado e aprovado leis e ações que ofereçam ao idoso um envelhecimento adequado, o que diferencia é que nos países ainda em desenvolvimento algumas leis existem, mas nem sempre funcionam na prática (BENEDETTI; GONÇALVES; MOTA, 2007).

Gráfico 3 - Pergunta 3: Você acha que o público idoso é bem aceito no programa de atividade física. Respondentes: Idosos não praticantes de atividade física.

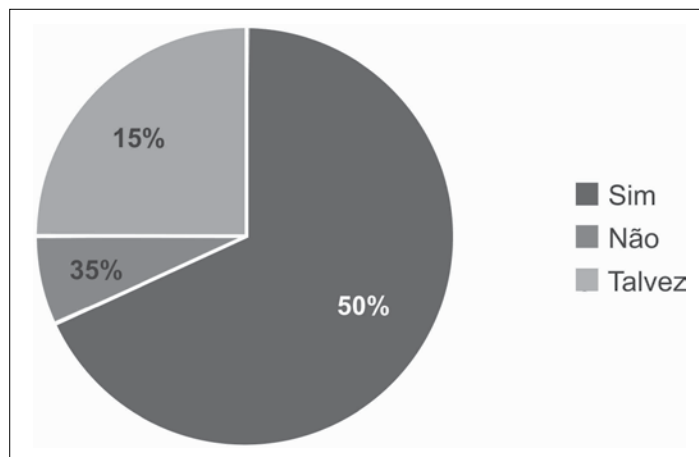


Fonte: Questionário Respondido em 02/10/2014.

O gráfico acima nos mostra que ao ser perguntado aos idosos não praticantes de atividade física se o público idoso é bem aceito no programa de atividade física, 50% responderam sim, 15% às vezes e 35% não.

Segundo Rauchbach (1990), programas sociais, esportivos e culturais voltados à terceira idade existem em muitas cidades e observa-se que um bom instrumento para a libertação de preconceitos, a redescoberta da alegria, a perda de complexos e, por fim, a reintegração à sociedade é a atividade física.

Gráfico 4 - Pergunta 4: Você acha que o público idoso é bem aceito no programa de atividade física. Respondentes: Praticantes de atividade física.



Fonte: Questionário Respondido em 02/10/2014.

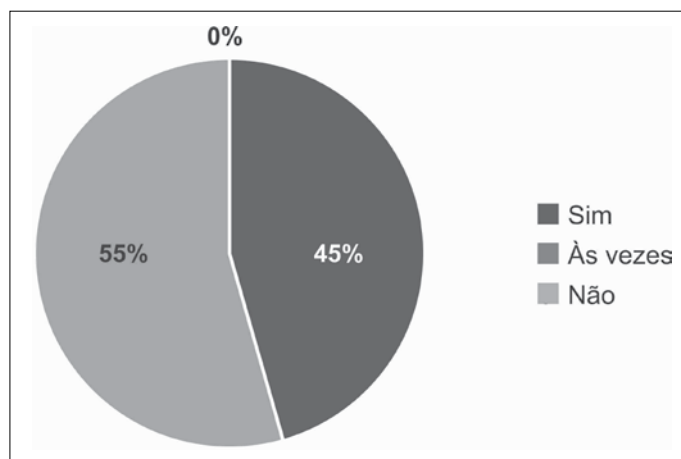
O gráfico 4 nos mostra que ao ser perguntado para praticantes de atividade física se o público idoso é bem aceito no programa de atividade física, 70% responderam sim, 25% às vezes e apenas 5% responderam não.

Hoje no Brasil há uma oferta crescente e os programas de atividade física fazem parte da vida cotidiana da terceira idade, mais ainda nas cidades universitárias, nas quais foram originados a grande maioria desses programas (BENEDETTI; GONÇALVES; MOTA, 2007).

Gobbi (1997), diz que os programas de atividade física melhoram a integração social, esclarece melhor o entendimento estereotipado da velhice, aumenta a contribuição do idoso para a sociedade, promovendo assim uma imagem positiva e auxiliando sua independência funcional, entre muitos outros benefícios como: individual, social, físico, psicológico e cultural, inclusive para pessoas com limitações especiais e incapacidades.

Neri (2001), diz que não se pode considerar que o preconceito contra o segmento idoso da população seja considerado universal. Porém, na sociedade atual com o predomínio da efemeridade há pouco espaço para os idosos, o que dificulta a autoaceitação por parte do idoso e de seu envelhecimento (RODRIGUES; SOARES, 2006).

Gráfico 5 - Pergunta 5: Você acha que o público idoso é bem aceito no programa de atividade física. Respondentes: Professores de Educação Física.



Fonte: Questionário Respondido em 02/10/2014.

Podemos observar no gráfico 5, que ao ser perguntado para os professores de Educação Física se o público idoso é bem aceito nos programas de atividade física 45% responderam sim, e 55% responderam às vezes, nenhum dos professores entrevistados respondeu não.

Segundo Peixoto (1998), a expressão Terceira Idade, surgiu a partir de 1962 na França, por causa da introdução de uma política de integração social da velhice buscando transformar a imagem da pessoa envelhecida.

Atualmente o estado é, na teoria, responsável pela proteção social, inclusive dos mais vulneráveis, ou seja, as famílias e o poder privado deixaram de ser os únicos responsáveis pelo cuidado com o idoso. Acontece que na prática o estado não assume e nem cumpre sua responsabilidade de maneira convincente, fazendo com que através das falhas desse poder público, a questão do processo de envelhecimento agora seja um problema social (RODRIGUES; SOARES, 2006).

Muitas vezes esse "problema social" é transferido de um para outro, ora para a família, ora para o estado responsável pela oferta de grupos de atividade física. Um sujeito entrevistado citou o problema da pouca oferta de atividade física gratuita "os idosos são bem aceitos, mas para iniciarem no programa de atividade física encontram algumas barreiras físicas, psicológicas, e a falta de programas governamentais específicos".

E segundo a evidência científica apresentada por Gobbi (1997), através da atividade física se obtém um bem estar, e ainda melhora a saúde geral, os professores entrevistados também salientam essa importância, e mostram saber valorizar esse público para sua adesão e permanência efetiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tínhamos como hipótese que ocorresse *bullying* na terceira idade na prática de atividade física antes de iniciarmos a pesquisa, mas aprendemos que o que difere o *bullying* de outras agressões, é porque o *bullying* acontece repetidamente, com o intuito de maltratar a pessoa, que não consegue se defender ou impedir tal ato, e levando isso em consideração, nenhum dos sujeitos de pesquisa considerou a palavra *bullying* ao responder o questionário, alguns concluíram com empirismo sobre isso existir, mas nenhum fato vivenciado ou visto foi relatado. Os relatos foram referidos pelos sujeitos entrevistados como depreciação, preconceito, discriminação, falta de respeito e falta de paciência.

Os resultados nos mostram que a grande maioria não sofreu, e nem presenciou nenhum tipo de discriminação contra idosos por praticarem atividade física, sendo esse um resultado satisfatório por ter uma resposta positiva da grande maioria. Porém, existe um pequeno número de resultados negativos, onde sofreram e/ou presenciaram algum tipo de preconceito contra idosos praticantes, e isso também dá sentido e significado ao nosso trabalho, pois mesmo que em menor quantidade, existem idosos que não tem o incentivo e atenção para que se mantenham motivados.

Deixamos como sugestão que outras pesquisas sejam feitas com o objetivo de entender e buscar soluções eficazes para a aderência e manutenção do público idoso na prática da atividade física, pois já se tem base científica comprovando o quanto isso faz diferença positivamente na qualidade de vida geral do idoso. E também acreditamos que a porcentagem de idosos praticantes de atividade física possa se elevar significativamente, se forem criados programas sociais públicos suficientes para atender toda a demanda de idosos interessados em fazer do exercício físico parte de sua rotina, além de propagandas de incentivo e que exponham os motivos para ser um idoso ativo, pois encontramos muitos idosos com vontade de se exercitar, mas que não encontraram qualidade e/ou oferta gratuita de programas que atendem a terceira idade.

Exaltamos que muitos idosos praticantes de atividades físicas entrevistados relataram com afeto sua relação com a atividade física, seus colegas, e o professor, e esses profissionais nós parabenizamos. E que todos os professores de Educação Física sigam esse exemplo, cumprindo e desempenhando seu papel quanto educadores, dando primeiramente, o bom exemplo. E à sociedade que haja conscientização da importância do idoso, e do valor que ele já agregou e continuará a agregar se assim for permitido, pois é uma vida que merece ser respeitada.

Por fim, consideramos que não há ocorrência de *bullying* na terceira idade na prática da atividade física, e que nosso trabalho foi de muita relevância para conhecimento desse tema, que apesar de ser antigo ainda é pouco discutido dentro da área da Educação Física.

REFERÊNCIAS

- ANSARAH, V.W.; GOBBI, S. Functional fitness for aged people. **Abstracts, International Congress on Physical Activity, Fitness and Health**. Toronto-Canada, p.119, may 1992.
- ASSIS, M. **Promoção da saúde e envelhecimento**: orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos. Rio de Janeiro, RJ: CRDE Unati UERJ. 2002.
- BARRY, H.C., EATHORNE, S.W. Exercícios e envelhecimento. In: MCKEAG, O.B. **Clínicas Médicas da América do Norte**. Rio de Janeiro: Interlivros, v.3, p.367-387, 1994.
- BENEDETTI, T.R.B; GONÇALVES, L.H.T; MOTA, J.A.P.S. Uma proposta de Política Pública de Atividade Física Para o Idoso. **Revista Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v.16, n.3, p.387-398, Jul/Set 2007.
- BÍBLIA SAGRADA – **Velho Testamento**. Levíticos 14.32, Números 11.16-30, I Samuel 15.30, Salmos 92.14 e Provérbios 31.23. Versão da Imprensa Bíblica Brasileira baseada na tradução de João Ferreira de Almeida de acordo com os melhores textos em hebraico e grego. Rio de Janeiro: Casa Publicadora Batista. 1967.
- BOLKOVOY, J.L.; BLAIR, S.N. Aging and exercise: a health perspective. **Journal of Aging and Physical Activity**, Champaign, v.2, n.3, p.243-260, 1994.
- BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano**: experimentos naturais e planejados. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996. 330 p.

- CARVALHO, R.B.C.; BARBOSA, R.M.S. O Envelhecimento e a Atividade Física logo. In: DUARTE, E.; LIMA, S.M.T. (Org.). **Atividade física para pessoas com necessidades especiais: experiências e intervenções pedagógicas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- DINIZ, D. **O que é deficiência?** São Paulo: Brasiliense. Coleção Primeiros Passos. 2007.
- DINIZ, D.; BARBOSA, L.; SANTOS, W.R. Deficiência, direitos humanos e justiça. **SUR-Revista Internacional de Direitos Humanos**. São Paulo, v.6, n.11, p.65-77, dez. 2009.
- FANTE, C. **Fenômeno bullying: como prevenir a violência nas escolas e educar para a paz**. 2.ed. Campinas. Versus, 2005. 224 p.
- GARRIDO, R.; MENEZES, P.R. O Brasil está envelhecendo: boas e más notícias por uma perspectiva epidemiológica. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, Departamento de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, Supl. 1, vol.24, p.3-6, 2002. Disponível em: <http://www.cphd.com.br/trabalhos/cphd_92200812_3932.htm.>. Acesso em: 04 ago. 2014.
- GOBBI, S. História do atletismo veterano no Brasil. **Anais... do CONGRESSO DE FILOSOFIA, HISTÓRIA, SOCIOLOGIA E EDUCAÇÃO FÍSICA COMPARADA**. Rio de Janeiro. CAEF/EFD/UERJ, p. 66. 1990.
- GOBBI, S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da organização mundial de saúde de 1996. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.2, n.2, p.41-49, 1997.
- HAYFLICK, L. **Como e por que envelhecemos**. Rio de Janeiro, Campus. 1996.
- HEIKKINEN, R.L. **O papel da atividade física no envelhecimento saudável**. Organização Mundial da Saúde. 1998.
- KRAUS, H. Preservation of physical fitness. In: HARRIS, R.; FRANKEL, L. J.; HARRIS, S. **Guide to fitness after fifty**. New York, Plenum Press, p.13-33, 1977.
- LISBOA, C.S.M. **Comportamento agressivo, vitimização e relações de amizade de crianças em idade escolar: fatores de risco e proteção**. 146 f. Porto Alegre, RS. Tese de Doutorado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2005.
- MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf, 2001.
- MAZO, G.Z.; LOPES, M.A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina. 2001.
- McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e performance humana**. 4.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.
- McPHERSON, B.D. **Aging as a social process**. Toronto: Butterworths. 1990.
- NERI, A. L. **Maturidade e velhice**. Trajetórias individuais e socioculturais. Campinas, SP: Papirus, 2001.
- NÓBREGA, A.C.L. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde do idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.5, n.6, p.207-211, 1999.
- OLWEUS, D. **Bullying at school: What we know and what we can do**. London, Lackwell, 1993. 140 p.
- PEIXOTO, C. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade. In: BARROS, M. M. L. de. (Org.). **Velhice ou terceira idade?** Rio de Janeiro: Ed. FGV, p.69-84, 1998.
- RAUCHBACH, R. **A Atividade física para a terceira idade**. 1.ed. Curitiba: Lovise, 1990.
- REEDER, B.A. et al. **Cardiovascular disease in Canada**. Heart and Stroke Foundation of Canada. 1991.
- RIGO, M.I.N.R.; TEIXEIRA, D.C. Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar de idosas que residem sozinhas e acompanhadas. **Revista Unopar Científica Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v.7, n.1, p.13-20. 2005.
- RODRIGUES, L.S.; SOARES, G.A. Velho, idoso e terceira idade na sociedade contemporânea. **Revista Ágora**, Vitória, n.4, p.1-29, 2006.

RODRIGUES, N.C. Aspectos sociais da aposentadoria. In: SCHONS, C.R.N.; PALMA, L.T.S. (Org.) **Conversando com Nara Rodrigues: sobre gerontologia social**. 2.ed. Passo Fundo: UPF, p.21-28, 2000.

SALGADO, M.A. **Velhice, uma nova questão social**. 2.ed. São Paulo, SESC-CETI, 1982.

SPIRDUSO, W.W. **Physical dimensions of aging**. Champaign: Human Kinetics, 1995.

TRIVIÑOS, A.N.S.; MOLINA, N. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. Porto Alegre: UFRGS/Sulina. 1999.

VALE, R.G.S. **Efeitos do treinamento de força e de flexibilidade sobre a autonomia e qualidade de vida de mulheres senescentes**. Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana). Universidade Castelo Branco - UCB. Rio de Janeiro. 2004. 219 p.

Rua Anízio Ortiz Monteiro, 83 - Apto 23
Centro
Taubaté/SP
12010-000