

Percepção de envelhecimento de adolescentes praticantes e não praticantes de exercício físico fora do ambiente escolar

*Perceptions of aging adolescents practitioners and
not practitioners to exercise out of school
environment*

Gabriel de Aguiar Antunes
Inês Amanda Streit
Enaiane Cristina Menezes
Gelcemar Oliveira Farias
Giovana Zarpellon Mazo

RESUMO: Objetivos: Verificar a percepção da velhice de adolescentes praticantes ou não de exercício físico. Método: n: 71, utilizou-se o Inventário Sheppard, estatística descritiva inferencial e análise de conteúdo. Resultados: poucas coisas para ser feliz (p=0,03; 83,3%); chata e desinteressante (p=0,003; 85,1%); debilidade física (p=0,004; 89,3%); solidão (p=0,003; 85,4%); saúde (p=0,054, 82,2%) e positivamente (p=0,009; 81%). Conclusão: a percepção é negativa, quando positiva, relaciona-se ao exercício físico.

Palavras-chave: Exercício Físico; Adolescente; Envelhecimento.

ABSTRACT: Objectives: To verify the perception of old age by adolescents physical exercise practitioners or not. Method: n = 71, it was used the Inventory Sheppard, inferential descriptive statistics and content analysis. Results: Few things to be happy (p = 0.03, 83.3%); boring and uninteresting (p = 0.003, 85.1%); physical weakness (p = 0.004, 89.3%); loneliness (p = 0.003, 85.4%); health (p = 0.054, 82.2%) and positively (p = 0.009, 81%). Conclusion: the perception is negative, when positive; it is related to physical exercise.

Keywords: Physical exercise; Adolescent; Aging.

Introdução

O envelhecimento pode ser caracterizado como um processo normal, dinâmico, progressivo, inevitável e irreversível. Inicia-se com o nascimento e acompanha o indivíduo por todo o curso de vida (Brasil, 1996). O modo de envelhecer depende deste curso, do grupo etário, e da geração de cada pessoa, é estruturado pela influência constante e interativa de suas circunstâncias histórico-culturais, da incidência de diferentes patologias durante a vida, de fatores genéticos e do ambiente ecológico (Neri, Cachioni, & Resende, 2002). Ele está relacionado ao gênero, à etnia, à cultura, à educação e às condições específicas de cada indivíduo (Neri, & Cachioni, 1999), bem como a fase da vida em que ele se encontra.

Em relação à fase da adolescência, o processo de envelhecimento/desenvolvimento passa por inúmeras transformações que podem influenciar a saúde do indivíduo durante toda a vida (Azevedo, Araújo, & Pereira, 2006). Nesse sentido, Arroyo (2000) destaca que a convivência entre as gerações pode alterar o preconceito sobre a diversidade etária. Na escola, essa atenção pode se dar formalmente, por meio de temas sobre a velhice.

Nessa perspectiva, Coll, *et al.* (2009) discorrem que uma pessoa aprende uma atitude quando pensa, sente e atua de forma constante e concreta sobre o que gera este comportamento. Uma atitude sobre a velhice pode assim ser aprendida de forma sistematizada e ser modificada.

Resende e Neri (2009) relatam que, até os anos 60, entre jovens e adolescentes predominava um ponto de vista essencialmente negativo sobre a velhice. Por outro lado, Neri, Cachioni, & Resende (2002) demonstram que, à medida que pesquisas evidenciaram uma expectativa de vida maior da população, a percepção de indivíduos jovens sobre o envelhecimento pessoal começou a ganhar relevância. Desse modo, pessoas não idosas podem apresentar expectativas positivas em se manterem ativos, produtivos e valorizados na velhice.

Estudos de Azevedo, *et al.* (2006) verificaram que indivíduos envolvidos em atividade física na adolescência apresentam maiores chances de serem fisicamente ativos durante o ciclo de vida. Além disso, Neri (2006), ao apresentar sobre a condição de os jovens perceberem o fato de um dia estarem idosos, evidencia que tal questão é

avaliada pelos mesmos de maneira inconsciente e obscura. E acrescenta que existe uma percepção da saúde valorizando os super-heróis, ou se atendo ao declínio natural que acompanha a velhice e a fragilidade.

Nesse contexto, observa-se a necessidade de pesquisas sobre o processo de envelhecimento pessoal e a velhice, de estudantes adolescentes que realizam ou não exercício físico fora do ambiente escolar, visto a carência de estudos com este enfoque na área da Educação Física e da Gerontologia. Por sua vez, estudos nessa temática devem possibilitar a compreensão de propostas para intervenções na promoção de um envelhecimento ativo nas diferentes fases da vida, em especial na adolescência.

Assim, o presente estudo teve como objetivo verificar associação entre adolescentes que realizam ou não exercício físico fora do ambiente escolar com o processo de envelhecimento pessoal e a velhice.

Método

Tipo de Estudo

O estudo caracteriza-se como descritivo exploratório. Cervo e Bervian (2002) apresentam que a pesquisa descritiva procura conhecer situações e relações que ocorrem na vida social, aspectos do comportamento humano, isolados ou em grupos.

Participantes do Estudo

Para definir os participantes do estudo numa escola de Florianópolis (SC), adotou-se como critérios de inclusão: ser adolescente; cursando o nono ano do ensino fundamental nas três turmas da escola; ter assiduidade de no mínimo 75% nas aulas de Educação Física; os pais/responsáveis assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, consentindo a participação do aluno na pesquisa.

A partir desses critérios, os participantes do estudo foram 71 adolescentes, 37 do sexo masculino e 34 do feminino, com idade entre 12 a 18 anos (média de $13,9 \pm 0,5$ anos) estudantes do nono ano do ensino fundamental de uma Escola de Florianópolis (SC).

Procedimentos Éticos

Este estudo foi conduzido de acordo com a resolução do CNS 196/96, aprovado e protocolado sob o n.º 175.540 de 12/12/ pela Comissão de Ética em Pesquisa da UDESC. Todos os alunos e respectivos responsáveis receberam e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido com referência aos procedimentos do estudo, bem como o sigilo das informações.

Instrumentos e Coleta de Dados

Foi aplicado um questionário com as seguintes questões:

- 1ª Dados sociodemográficos (nome, idade e turma em que estuda);
- 2ª Sobre a prática de exercício físico fora da escola (Você pratica alguma atividade ou exercício físico regularmente além da Educação Física Escolar? no caso de a resposta ser afirmativa, quais atividades físicas e ou exercícios físicos praticados?);
- 3ª Percepção sobre a velhice pessoal (Como você imagina a sua velhice?);
- 4ª Relacionada à prática de exercício físico e aos cuidados com o corpo e a saúde (Em relação a sua prática de exercício físico e aos cuidados com o corpo e a saúde, como você avalia seu envelhecimento?).

Além do questionário, foi aplicado o Inventário Sheppard, adaptado semanticamente para o português por Neri (1991) que se fundamenta na avaliação de atitudes em relação à velhice. O Inventário é composto por 19 itens que atendem três dimensões: física, psicológica e social. Dos 19 itens, nove são asserções positivas e 10 negativas. Os itens estão divididos em quatro fatores:

Fator 1 – Felicidade (dez itens) – “É possível ser feliz na velhice”.

Fator 2 – Morte (cinco itens) – “A velhice prenuncia dependência, morte e solidão”.

Fator 3 – Solidão (dois itens) – “É melhor morrer cedo do que sentir a angústia e a solidão da velhice”.

Fator 4 – Integridade (dois itens) – “A velhice pode propiciar sentimentos de integridade”.

Os dados foram coletados pelo pesquisador com estudantes de três turmas durante as suas aulas na escola-parceira da pesquisa, quando estes instrumentos foram preenchidos pelos alunos e entregues ao pesquisador.

Análise e Tratamento Estatístico dos Dados

Os dados foram organizados no programa Microsoft Excel[®] e analisados no programa estatístico SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versão 20.0. As variáveis nominais foram trabalhadas de forma dicotômica: sexo (masculino e feminino) a prática de exercício físico fora da escola (sim e não), modalidades praticadas (sim e não). A percepção sobre a velhice, relacionada à prática de exercício físico e aos cuidados com o corpo e a saúde, foi categorizada em positiva e negativa.

As respostas do Inventário de Sheppard foram emitidas numa escala Likert de cinco pontos (1 = concordo totalmente; 2 = concordo em partes; 3 = nem concordo e nem discordo; 4 = discordo em partes e 5 = discordo totalmente). Para a análise agrupou-se em duas categorias: concordo (1 = concordo totalmente; 2 = concordo em parte) e discordo (3 = nem concordo nem discordo 4 = discordo em partes e 5 = discordo totalmente). As questões com asserção negativa foram invertidas para a análise de associação.

Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva (frequência simples e porcentagem). Para verificar as associações foi utilizado o teste Qui-quadrado ou Exato de Fisher adotando nível de significância de 5%.

Resultados e Discussão

As características relacionadas ao sexo, prática de exercício físico e as modalidades praticadas fora do ambiente escolar estão dispostas na Tabela 1.

Tabela 1. Características dos participantes do estudo quanto ao sexo, prática de exercício físico (EF), atividade física (AF) e as modalidades praticadas fora do ambiente escolar (n=71)

Variáveis	F	%
Sexo		
Masculino	37	52,1
Feminino	34	47,9
EF		
Sim	53	74,6
Não	18	25,4
AF e EF		
Caminhada como deslocamento	14	26,3
Caminhada como exercício físico	9	17
Ciclismo	16	30,1
Artes Marciais	13	24,5
Corrida	9	16,9
Skate	7	13,2
Futebol	6	11,3
Natação	5	9,4
Modalidades de Academia	4	7,4
Outros	9	16,9

F = Frequência; % = Porcentagem

Observa-se, na tabela 1, que 74,6% praticam exercício físico fora da escola, sendo que a modalidade mais praticada como exercício físico foi o ciclismo (30,1%); por outro lado, a caminhada foi a atividade física mais praticada, uma vez que (26,3%) é utilizada como deslocamento até a escola, e (17%) a realizam como exercício físico.

No presente estudo, ao associar a prática ou não da atividade física e do exercício físico fora do ambiente escolar com as atitudes em relação à velhice (fatores como felicidade, morte, solidão e integridade), e as categorias da velhice relacionadas à prática de exercício físico e aos cuidados com o corpo e a saúde (positiva e negativa), verificou-se associação do inventário Sheppard (Neri, 1991) nos fatores felicidade e morte nas questões (Q3 e Q14) e (Q10 e Q16), respectivamente. As categorias positivas e negativas da velhice relacionadas à prática de exercício físico e aos cuidados com o corpo e a saúde, conforme apresenta a tabela 2.

Tabela 2. Associações entre variáveis que apresentaram associação significativa entre a prática ou não de exercício físico fora do ambiente escolar (n=71)

Variáveis	Respostas	Pratica EF	Não Pratica EF	X ²	P
Atitudes em relação à velhice		f (%)	f (%)		
Fator Felicidade					
Q3. Há poucas coisas que uma pessoa pode realizar na velhice.	Concordo	35 (83,3) ¥	7 (16,7)	4,500	0,03*
	Discordo	17 (60,7)	11 (39,3)		
Q14. Quando eu ficar velho, a maior parte das coisas que farei serão chatas e desinteressantes.	Concordo	40 (85,1) ¥	7 (14,9)	8,768	0,003*
	Discordo	12 (52,2)	11 (47,8)		
Fator Morte					
Q10. Pensar na debilidade física que ocorre na velhice me aterroriza.	Concordo	25 (89,3) ¥	3 (10,7)	4,674 ^e	0,004*
	Discordo	28 (66,7)	14 (33,3)		
Q.16 Eu acho que vou me sentir solitário na velhice.	Concordo	41 (85,4) ¥	7 (14,6)	9,080	0,003*
	Discordo	12 (52,2)	11 (47,8)		
EF cuidados com o corpo e a saúde					
Como você avalia seu envelhecimento?	Positiva	47 (81,0) ¥	11 (19,0)	6,827	0,009*
	Negativa	6 (46,2)	7 (53,8)		

EF= exercício físico; ^e = Exato de Fisher; ¥=Ajuste Residual $\geq 2,0$; *=p<0,05

Verifica-se, na Tabela 2, que há uma tendência dos adolescentes que praticam atividade física e exercício físico fora do ambiente escolar, em concordarem que há poucas coisas que uma pessoa pode realizar para ser feliz na velhice (83,3%), e que quando ficarem velhos, a maior parte das coisas realizadas serão chatas e desinteressantes (85,1%). Conforme ainda se observa na tabela 2 para uma melhor análise do principal instrumento deste estudo, o inventário Sheppard de Neri (1991) foram agrupadas as cinco categorias de mesmo instrumento em duas categorias: concordo (1 = concordo totalmente; 2 = concordo em parte) e discordo (3 = nem concordo nem discordo 4 = discordo em partes e 5 = discordo totalmente).

No fator relacionado à morte, no que se refere à velhice preannunciar dependência, morte e solidão há uma tendência dos adolescentes que praticam exercícios físicos e atividade física fora do ambiente escolar de considerarem aterrorizante a debilidade física que ocorre na velhice (89,3%) e o medo da solidão nessa fase da vida (85,4%); e de avaliarem seu envelhecimento de forma positiva em relação prática de exercício físico e aos cuidados com o corpo e a saúde (81%).

Estudo de Alves e Vianna (2010) corrobora com alguns resultados do presente estudo, ao pesquisar alunos, com idade entre 13 e 24 anos, de escolas públicas de ensino fundamental e médio do Distrito Federal, utilizando o Inventário Sheppard (Neri, 1991), quando verificaram que 82,7% dos alunos responderam que, na velhice, a maioria das coisas serão chatas e desinteressantes; e 43,9% responderam que, na velhice, a debilidade física é aterrorizante nessa fase da vida.

Quanto à percepção sobre a velhice pessoal, nas questões do presente estudo, foi realizada a análise temática de conteúdo (Minayo, 2008), e surgiram 9 categorias: ter boa saúde, problemas de saúde/debilidade física, aspecto familiar, aspecto financeiro, velhice ativa, aposentado, disposição/indisposição, formação profissional, imagem corporal. E observou-se que há uma tendência dos adolescentes que praticam exercício físico e atividade física fora do ambiente escolar de focar a velhice pessoal no aspecto de ter uma boa saúde (82,2%).

Contudo, esse estudo, ao analisar a percepção de adolescentes que realizam ou não atividades físicas e exercícios físicos fora da escola, demonstrou que os adolescentes mais ativos apresentam um medo das debilidades físicas que podem ocorrer na velhice; essa condição apresentada por esses adolescentes pode associar-se

ao fato de eles se preocuparem com sua saúde e de se cuidarem por meio de um estilo de vida ativo para a velhice.

Verificou-se que a maioria dos adolescentes ao avaliarem seu envelhecimento em relação à prática de exercício físico, aos cuidados com o corpo, e a saúde destacaram atitudes positivas, demonstrando com isso a importância do exercício físico na velhice. Isso pode ser explicado pelo fato de eles praticarem, além da educação física escolar, outros exercícios físicos fora deste ambiente e de apresentarem um comportamento de um estilo de vida mais ativo.

Estudos como os de Pelegrini (2011), Hallal, Bertoldi, Gonçalves, e Victora (2006), Azevedo, Araújo, e Pereira (2006) demonstraram que as DCNTs relacionadas ao sedentarismo podem iniciar cada vez mais cedo, durante o período da adolescência. Assim, ressalva-se a adoção de um estilo de vida ativo durante a adolescência para uma menor incidência de doenças relacionadas ao sedentarismo na velhice e a obtenção de um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Observou-se que, no relato referente aos cuidados com o corpo e à saúde, que há uma tendência de os adolescentes mais ativos focarem no aspecto da saúde. Contudo, não foi apresentado um detalhamento mais específico do que ela seja; algumas vezes, teve a conotação de ausência de doença, o que limita o conceito/entendimento sobre a saúde num enfoque mais amplo.

Zanon, Alves, e Cárdenas (2011), ao pesquisarem a opinião de estudantes de 13 a 24 anos de idade, de escolas do ensino fundamental e médio do Distrito Federal, sobre o envelhecimento, e sua relação com a existência ou não de preconceitos, verificaram o predomínio de atitudes positivas em relação à velhice, sendo que as percepções negativas se referiram à existência de preconceito implícito em relação ao idoso e à velhice.

Outros estudos com adolescentes corroboram esta pesquisa, posto que tais indivíduos, quando entrevistados sobre os significados de sua saúde, apresentam respostas pouco elaboradas e reflexivas (Torres, Paula, Ferreira, & Pinheiro, 2010; Alves, Junger, Monteiro, & Resende, 2007; Hoga, & Abe, 2000; Abbes, Lavrador, Escrivão, & Taddei, 2011). Neri (2006) comenta que os jovens, muitas vezes percebem o aspecto de saúde de maneira inconsciente, sem reflexão sobre esta.

Acredita-se que a percepção sobre o processo de envelhecimento pode e deve ser proposta no ambiente escolar, a partir de propostas e estratégias de ensino que façam os estudantes refletir mais sobre esta etapa da vida, bem como identificarem a importância da preparação para a velhice e de seus desdobramentos com a saúde. Torna-se importante modificar o ponto de vista essencialmente negativo sobre a velhice, que conforme Resende e Neri (2009), predomina entre jovens e adolescentes.

No sentido de romper preconceitos contra as pessoas idosas, para que estas possam ganhar valores junto à sociedade e família, deve-se iniciar esse trabalho de mudança de mentalidade acerca dos idosos precocemente, junto às crianças, conforme destacam Silveira, Lodovici, & Quadros (2012, p.241):

Queremos ter a esperança de que um trabalho renovado na escola possa fazer com que se se rejeitem, movimentem-se e desdobrem-se em outros discursos certos aforismos imaginários existentes na sociedade, acarretadores a uma visão equivocada do que significa ser uma pessoa velha na família e na sociedade. Que se façam valer premissas mais realistas que resultem de uma tomada de posição teórica nas práticas educacionais em curso; são exemplares algumas afirmações já correntes neste século da longevidade: *Estar velho é muito mais do que reduzir-se à condição de avô. Envelhecer é processo contínuo, que acontece desde que se vive; Velhice é o corolário de uma vida não interrompida; Conviver com um velho em casa ou como amigo é beneficiar-se na superação de etapas já vencidas pelo outro, e ter junto a ele a chance de preparar-se para a velhice; Velho sou eu, que, grato, ocupo os lugares de tantos outros que foram antes de mim ou por mim. Que um novo ideário sobre o envelhecimento se crie neste século da longevidade!*

Farinatti e Ferreira (2006), por sua vez, destacam que as Instituições Educacionais Brasileiras, nos Parâmetros Curriculares Nacionais, sugerem a proposta da discussão sobre saúde na escola; porém, observam que essa discussão é escassa para atender a reflexões entre o envelhecimento e seus desdobramentos com a saúde. Entretanto, Alves e Vianna (2010) alertam que os PCNs, nos temas transversais, deixam

aberta a possibilidade de inclusão de outros temas relevantes à realidade da comunidade e da sociedade.

Por outro lado, Alves e Vianna (2010) retratam a existência de vários documentos oficiais que sugerem uma ação educativa gerontológica, como a Política Nacional do Idoso e de Saúde do Idoso, os Parâmetros Curriculares Nacionais, o Estatuto do Idoso e a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB). E ainda o Ministério da Previdência e Assistência Social (Brasil, 1996), no Plano Integrado de Ação Governamental para o Desenvolvimento da Política Nacional do Idoso, ressalta a importância de desenvolver programas educativos que valorizem o registro da memória e da transmissão de habilidades dos idosos aos mais jovens e de criar uma imagem mais positiva deles.

Assim, a escola deve ser um espaço de conhecimento e conscientização dos adolescentes sobre o processo de envelhecimento pessoal e a velhice, sobre a importância, por exemplo, da atividade física e hábitos de vida saudáveis para obtenção de um envelhecimento ativo, com autonomia e independência, entre outros, oferecendo, de maneira interdisciplinar, diferentes ações como programas intergeracionais, atividades com os avós na escola, cursos, palestras, filmes, vivências práticas, visitas em instituições que trabalham com idosos, entre outras.

Considerações Finais

A maioria dos adolescentes participantes do estudo realiza atividade física e exercício físico fora do ambiente escolar, sendo o ciclismo o exercício físico mais praticado. A caminhada é a atividade física mais praticada, já que este é o meio de condução que muitos dos adolescentes utilizavam para ir até a escola. Isso demonstra que os adolescentes, além da educação física escolar, praticam atividades físicas e exercícios físicos fora desse ambiente, o que implica um estilo de vida ativo desses indivíduos que pode ter influenciado na percepção positiva sobre o seu envelhecimento em relação à prática de exercício físico e aos cuidados com o corpo e a saúde, como a ter uma boa saúde na velhice.

Apesar disto, observa-se que há uma tendência da maioria dos adolescentes que praticam atividade física e exercício físico fora do ambiente escolar de concordar que há poucas coisas que uma pessoa pode realizar para ser feliz na velhice, e que, ao ficarem velhos, a maior parte das atividades que farão serão chatas e desinteressantes. Também consideram a debilidade física como aterrorizante e o sentimento de solidão nessa fase da vida.

Nesse aspecto, observa-se que a percepção da velhice para os adolescentes, muitas vezes, é avaliada de maneira negativa, inconsciente e obscura, visto que não estão e nem foram preparados para compreender melhor o processo de envelhecimento tanto pessoal como na velhice. Também ao fato da questão temporal em relação à fase da velhice e as características da própria adolescência.

Sugere-se que novas investigações sobre esta temática surjam com amostras maiores, com comparações a outros estratos etários, com estudantes ativos e não ativos fisicamente, que praticam ou não educação física escolar, visto a necessidade deste tipo de pesquisa para o avanço da área da educação física e da gerontologia na compreensão e na busca de um envelhecimento ativo das populações, diante do processo de aumento da população idosa brasileira.

Referências

Abbes, P.T., Lavrador, M.S.F., Escrivão, M.A.M S., & Taddei, J.A.A.C. (2011). Sedentarismo e variáveis clínico-metabólicas associadas à obesidade em adolescentes. *Rev. Nutr.*, 24(4), 529-538. Recuperado em 01 junho, 2014, de: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=ADOLEC&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=606830&indexSearch=ID>.

Alves, M.P., Junger, W.L., Monteiro, W.D., & Resende, H.G. (2007). Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde? *Rev Bras Med Esporte*, 13(6), 421-426. Recuperado em 01 junho, 2014, de: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v13n6/13>.

Alves, V.P., & Vianna, G.V. (2010). Políticas públicas para a educação gerontológica na perspectiva da inserção do idoso: desafios e possibilidades. *Ensaio Aval. Pol. Públ. Educ.*, 18(68), 489-510. Recuperado em 01 junho, 2014, de: <http://www.scielo.br/pdf/ensaio/v18n68/05.pdf>.

Arroyo, M.G. (2000). *Ofício de mestre: imagens e autoimagens*. Rio de Janeiro (RJ): Cortez.

Antunes, G.de A., Streit, I.A., Menezes, E.C., Farias, G.O. & Mazo, G.Z. (2014, dezembro). Percepção de envelhecimento de adolescentes praticantes e não praticantes de exercício físico fora do ambiente escolar.

Revista Kairós Gerontologia, 17(4), pp. 261-274. ISSN 1516-2567. ISSN e 2176-901X.

São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

Azevedo, M.R., Jr., Araújo, C.L.P., & Pereira, F.M. (2006). Atividades físicas e esportivas na adolescência. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp*, 20(1), 51-58. Recuperado em 01 junho, 2014, de: <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16613/0>.

Brasil (1996). Ministério da Previdência e Assistência Social do Brasil. Plano de ação integrada para o desenvolvimento da Política Nacional do Idoso.

Cervo, A.L., & Bervian, P.A. (2002). *Metodologia científica*. São Paulo (SP): Prentice Hall.

Coll, C. (2009). *O construtivismo na sala de aula*. São Paulo (SP): Ática.

Farinatti, P.T.V., & Ferreira, M.S. (2006). *Saúde, promoção da saúde e educação física conceitos, princípios e aplicações*. Rio de Janeiro (RJ): UERJ.

Hallal, P.C., Bertoldi, A.D., Gonçalves, H., & Victora, C.G. (2006). Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. *Cad. Saúde Pública*, 22(6), 1277-1287. Recuperado em 01 junho, 2014, de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2006000600017.

Hoga, L.A.K., & Abe, T.C. (2000). Relato de experiência sobre o processo educativo para a promoção da saúde de adolescentes. *Rev. Esc. Enf. USP*, 34(4), 401-406. Recuperado em 01 junho, 2014, de: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v34n4/v34n4a14>.

Minayo, M.C.S. (1991). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo (SP): Hucitec.

Neri, A.L. (2006). *Saúde e qualidade de vida na velhice*. São Paulo (SP): Alínea.

Neri, A.L., Cachioni, M., & Resende, M.C. (2002). Atitudes em relação à velhice. In: Freitas, E.V., Cançado, F.A.X., Doll, J., & Gorzoni, M.L. (Eds.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*, 972-980. São Paulo (SP): Guanabara-Koogan.

Neri, A.L. (1991). *Envelhecer num país de jovens: significado de velho e velhice Segundo brasileiros não idosos*. Campinas (SP): Unicamp.

Neri, A.L., & Cachioni, M. (1999). Velhice bem-sucedida e educação. In: Neri, A.L., & Debert, G.G. (Eds.). *Velhice e Sociedade*, 113-140). São Paulo (SP): Papirus.

Pelegri, A. (2011). *Prevalência de sedentarismo, excesso de peso e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes de Florianópolis, SC*. Tese de doutorado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis (SC), Brasil.

Resende, M.C., & Neri, A.L. (2009). Ajustamento psicológico e perspectiva de velhice pessoal em adultos com deficiência física. *Psicologia em Estudo*, 14(4), 767-776. Recuperado em 01 junho, 2014, de: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n4/v14n4a17>.

Silveira, N.D.R., Lodovici, F.M.M., & Quadros, I.B.de. (2012, dezembro). Livros infantis e envelhecimento: indicações para novos parâmetros e práticas pedagógicas nas escolas. *Revista Kairós Gerontologia*, 15(4), pp.217-244. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. URL: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/6833/12678>.

Torres, C.A., Paula, P.H.A., Ferreira, A.G.N., & Pinheiro, P.N.C. (2010). Adolescência e trabalho: significados, dificuldades e repercussões na saúde. *Interface Comunicação*

Saúde Educação, 14(35), 839-850. Recuperado em 01 junho, 2014, de: <http://www.scielo.org/pdf/icse/v14n35/v14n35a10.pdf>.

Zanon, C.B.F.M., Alves, V.P., & Cardenas, C.J. (2011). Como vai a educação gerontológica nas escolas públicas do Distrito Federal? Um estudo com idosos e jovens. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*, 14(3), 555-566. Recuperado em 01 junho, 2014, de: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232011000300015&script=sci_arttext.

Recebido em 06/07/2014

Aceito em 20/10/2014

Gabriel de Aguiar Antunes - Licenciado em Educação Física (CEFID/UDESC). Mestrando do PPCMH - Atividade Física, Saúde e Envelhecimento (UDESC). Membro do Grupo de Estudos da Terceira Idade da UDESC–GETI-Laboratório de Atividade Física, Saúde e Envelhecimento (CEFID/UDESC).

E-mail: gabrieledfisicaantunes@gmail.com

Inês Amanda Streit - Professora Doutoranda. PPGCMH CEFID/UDESC. Mestra em Ciências do Movimento Humano, pela Universidade do Estado de Santa Catarina.

E-mail: inesamanda@gmail.com

Enaiane Cristina Menezes - Mestra em Ciências do Movimento Humano, pela Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil. Bolsista da Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil (UDESC).

Gelcemar Oliveira Farias - Doutora e Pós-Doutora em Educação Física, pela Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil. Trabalha no Podium Sport, Leisure and Tourism Review.

Giovana Zarpellon Mazo - Professora Doutora em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto, Portugal. Bolsista CNPq, CEFID/UDESC. Professora efetiva da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Brasil.

E-mail: giovana.mazo@udesc.br