

# ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS PORTADORES E NÃO-PORTADORES DE DEFICIÊNCIA VISUAL: UM ESTUDO COMPARATIVO

Dr. ALFREDO GOMES DE FARIA JUNIOR

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

E-mail: fariajor@uol.com.br

## RESUMO

*O objetivo deste artigo é comparar dois estudos sobre atividades para idosos portadores e não-portadores de deficiência visual. Os dois estudos usaram o Sistema FaMOC de análise do ensino, válido e fidedigno. Amostras aleatórias (10%) de aulas ministradas foram gravadas, transcritas e codificadas nas categorias e subcategorias do FaMOC. Os resultados, em percentuais, mostram que o ensino ministrado se voltou mais para o aspecto "instrução" (93,95% e 82,26%) do que para a "animação". Além disso foram mais usadas abordagens "diretas" (83,23% e 84,59%) do que "indiretas". Isso sugere que foram usadas estratégias de ensino que não contribuem para o desenvolvimento da autonomia dos idosos.*

*PALAVRAS-CHAVE: autonomia; ensino; idosos; portadores de deficiência visual.*

Desde a criação da primeira “universidade aberta à terceira idade”, em 1973, em Toulouse, a importância das atividades físicas para pessoas aposentadas e idosas tem sido reconhecida. Desde então, as atividades físicas são consideradas parte destacada do currículo na maior parte dessas “universidades”, tanto em países do Primeiro quanto do Terceiro Mundo. Elas também são importantes na experiência dos *Elderhostels*, nos Estados Unidos, e nos programas de *Self-Aid*, na Grã-Bretanha, (Faria Junior, 2000a).

Assim, como Waneen Spidurso (1994) previu, a atividade física para idosos emergiu como um excepcional e importante tópico voltado para nossa sociedade, na direção do século XXI.

Entretanto, a atividade física como um campo de estudo e pesquisa vem se consolidando mais tardiamente. Assim, somente no início da década de 1990, é que se pode constatar uma expansão mundial da pesquisa sobre a atividade física para pessoas idosas. Entre os acontecimentos que mais contribuíram para esta expansão destacam-se: a criação do *European Group for Research into Elderly and Physical Activity* (Egrepa), em 1991, o aparecimento do *Journal of Aging and Physical Activity* (*Japa*), em 1993, e a realização da *First International Conference of Egrepa*, que teve lugar em Oeiras (Portugal), em 1993.

No Brasil, na passagem dos anos de 1980 para os anos de 1990, observou-se a expansão massiva e descontrolada da oferta de programas de atividades físicas voltados para pessoas com 60 anos e mais. Atualmente esses programas, geralmente oferecidos por voluntários e concebidos sem qualquer base teórica, continuam a proliferar em academias, clubes sociais e desportivos, condomínios residenciais, hortos, praças públicas, praias, ruas e até em universidades. A maior parte deles é orientada por leigos, pessoas sem qualquer tipo de qualificação para o exercício profissional no campo das atividades físicas para idosos, movidos apenas pelo que Alfredo Faria Junior chama de “*um entusiasmo incoseqüente*” (Faria Junior, 1999, p. 37).

Entretanto, na contracorrente desse “entusiasmo” começam a surgir os primeiros sinais de alerta, fundamentados em evidências sobre a ocorrência, com certa freqüência, de acidentes e óbitos durante a prática de atividades físicas por idosos (Shephard, 1991; Faria Junior, 1999; Santiago, 1999; Faria Junior, 2001).

Evidentemente, os órgãos reguladores da profissão (Confef e Crefes) não parecem ter atinado para estes problemas, mais preocupados que estão com o proporcionalmente pequeno número de adesões ao projeto neoliberal de transformação da educação física em uma profissão liberal.

Por outro lado, evidências sugerem que os cursos de formação de professores de educação física parecem não estar preocupados com a formação de docentes para atuar com pessoas idosas, no campo das atividades físicas (Craveiro, 2001).

Toda esta problemática descrita remete nossas atenções diretamente para o preocupante campo do ensino das atividades físicas para pessoas idosas.

Uma revisão ampla, ainda que não exaustiva, da literatura sobre envelhecimento e atividade física, baseada em livros escritos em espanhol, francês, inglês e português, mostra que essas obras só raramente colocam o ensino, como tópico em evidência. As que o evidenciam são quase sempre prescritivas e sugerem orientações práticas para o trabalho dos professores, tais como: coletânea de exercícios (Baur, Egeler, 1983; Zambrana, 1985; Clark, 1994; Geis, 1994; Scharll, 1994; Schmidt, 1994); critérios na prescrição dos exercícios (Orta, Hernando 1992; Leite, 1996); divisão da lição em partes bem definidas ou esquemas para as aulas (Louvard, 1984; Fradinho, 1990; Rauchbach, 1990; Geis, 1994; Faria Junior, Ribeiro, 1995; Faria Junior, 1997; Faria Junior, 1999); contra-indicações, riscos e segurança nos exercícios (Harichaux, Rougier, Palis, 1982; Shephard, 1997; Faria Junior, 1999; Faria Junior, 2001; Guedes, 2001); testes e baterias para medida e avaliação (Leite, 1996; Miranda et al., 1999; Fernández, 1999; Sardinha, Martins, 1999; Matsudo, 2000) e uso de escalas de percepção do esforço para regular a intensidade da aula (Faria Junior, 1999).

Entretanto, uma revisão da literatura efetuada mostrou que os estudos e as pesquisas sobre ensino das atividades físicas para idosos ainda são muito raros. Em trabalho anterior examinei 438 comunicações apresentadas nos Congressos do Egrepá e 171 artigos publicados no *Japa*, até abril de 2000, e constatei que somente 3,9% dessa produção científica era dedicada ao ensino (Faria Junior, 2000b).

Outro aspecto que avultou da literatura se refere ao crescimento do número de idosos portadores de deficiências mentais, físicas e sensoriais (Brasil. IBGE, 1991; Brasil. PMN, 1999) e ao fato de serem raros os programas de atividade física voltados para essa população.

Todo este quadro serviu para justificar a realização deste estudo, que tem como objetivo comparar o ensino de atividades físicas ministrado para idosos portadores e não-portadores de deficiência visual.

Esta comparação tornou-se possível pela ocorrência de várias circunstâncias favoráveis. Primeiro, por terem sido as duas análises do ensino efetuadas no quadro do Projeto Idosos em Movimento: Mantendo a Autonomia – Projeto Imma (Faria Junior, 1994). O Projeto Imma mantém, desde 1989, o mesmo referencial teórico a fundamentá-lo – a promoção da saúde no quadro do multiculturalismo crítico. Assim, nos dois estudos comparados (Laborinha et al., 1994; Vargas, 2001), as aulas foram ministradas para idosos da classe trabalhadora, segundo a visão conexas de classe social (Ossowski, 1963). Os professores usaram a mesma abordagem

metodológica – Esquema Imma de Aula para Idosos e adotaram as medidas de segurança estabelecidas no Projeto (Faria Junior, 1999).

Segundo, porque nos dois trabalhos foi utilizado um mesmo instrumento, o Sistema FaMOC de Análise do Ensino (Faria Junior, 1980). O Sistema FaMOC concentra seus esforços na comunicação oral do professor e visa a descrever objetivamente o ensino tal como ele é, e não como deveria ser. O Sistema FaMOC baseou-se no entendimento da palavra “ensino”, designando o conjunto de atividades de animação e instrução desenvolvido pelos professores, objetivando orientar o processo de aprendizagem dos alunos no seio de uma turma. Assim, por definição, o professor pode exercer influências diretas e indiretas sobre as atividades de animação e de instrução (Faria Junior, Corrêa, Bressane, 1987). Para classificar as intervenções do professor foi concebida uma grade de análise (Fig. 1).

O Sistema FaMOC foi submetido a procedimentos de validação e de determinação de índices de fidedignidade, inter e intra-analistas, no contexto francófono. No contexto lusófono ele também foi considerado válido (exaustividade, conteúdo e construto) e fidedigno inter e intra-analistas, usando-se a fórmula de Bellack e o W de Kendall (Laborinha, 1983).

Além de tudo isso, nos dois trabalhos as amostragens aleatórias do número de aulas a serem analisadas eram equivalentes – 10% no primeiro caso (Laborinha et al., 1994) e 11% no segundo (Vargas, 2001). Após a transcrição das fitas gravadas com as falas dos professores, procedeu-se à codificação e à computação dos eventos por categorias e subcategorias do Sistema, e à determinação dos percentuais correspondentes.

Todos os professores envolvidos tinham qualificação para trabalho com pessoas idosas. Entretanto, nenhum tinha formação para trabalho com portadores de deficiência visual. Assim, tiveram que aprender técnicas universais que lhes permitiram assumir o papel de “guia vidente”. Entre esses aprendizados destacaram-se os posicionamentos para contato, para sentar, para locomoção e as posturas indicadoras de direção (Melo, 1991).

Os resultados obtidos podem ser observados nas tabelas 1 e 2 que aparecem a seguir.

Os baixos percentuais na preocupação com a *animação* em aulas para pessoas idosas podem ser devidos a pouca necessidade de impor e controlar padrões de conduta, diferente do que se faz necessário no caso de aulas para crianças e adolescentes. No que concerne aos procedimentos de trabalho, um afinamento da análise com base na transcrição da fala dos professores mostra que houve pouca variação nos procedimentos de trabalho (deslocamentos, formações, ordenação na execução etc.). No grupo com portadores de deficiência visual a variação dos pro-

Categorias e subcategorias	Instrução	Silêncio ou confusão	SC		
		Faz uma avaliação	C2		
		Cont.	Ajuda a fazer uma avaliação	C1	
		Orientação	“Mata o tempo” ou faz uma transição	O7	
			Faz uma retificação da aprendizagem	O6	
			Ajuda a fazer uma retificação da aprendizagem	O5	
			Encoraja ou estimula a emulação	O4	
			Fornece a justificativa do trabalho proposto e informa sobre temas ligados à vida escolar	O3	
			Impõe uma situação de forma estritamente acabada	O2	
			Propõe um problema de múltiplas soluções	O1	
			Animação	Manutenção	Sanciona a incapacidade de respeitar procedimentos de trabalho
		Ajuda a se conformar com os procedimentos de trabalho			M4
		Sanciona a incapacidade de modificar condutas indesejáveis			M3
		Ajuda a modificar condutas indesejáveis			M2
		Ajuda a manter ou a restabelecer o moral da turma			M1
		Facilitação		Impõe procedimentos de trabalho	F5
				Ajuda a desenvolver procedimentos de trabalho	F4
Impõe regras de conduta	F3				
Ajuda a estabelecer padrões de conduta	F2				
Ajuda a promover a coesão e a cooperação	F1				
Frequência					

FIGURA 1: Grelha de análise do sistema FaMOC.

TABELA 1  
 PERFIS COLETIVOS DE ENSINO – PERCENTUAIS RELACIONADOS  
 COM O TIPO DE PREOCUPAÇÃO

ESTUDO	ANIMAÇÃO (A) %	INSTRUÇÃO (I) %
Laborinha, Faria Junior, Cytryn	17,74	82,26
Vargas	6,05	93,95

TABELA 2  
 PERFIS COLETIVOS DE ENSINO – PERCENTUAIS RELACIONADOS  
 COM O TIPO DE INFLUÊNCIA

ESTUDO	DIRETA (D) %	INDIRETA (I) %
Laborinha, Faria Junior, Cytryn	84,59	15,41
Vargas	83,23	16,77

cedimentos de trabalho ainda foi menor. Nas aulas iniciais os idosos foram instados a pesquisar detalhadamente o ambiente em que as aulas teriam lugar, de forma que efetuassem um reconhecimento e com ele se familiarizassem. Foram determinados enquadramentos ou alinhamentos para estabelecer referências espaciais. Finalmente, a preocupação com a coesão e a cooperação não pode ser observada nas aulas.

Com isso, a preocupação didática esteve predominantemente voltada para o aspecto *instrução* (proposição dos exercícios e movimentos a executar, avaliação e retificação da aprendizagem).

Nos dois estudos a influência *direta* foi preferida pelos professores. Isso significa que a “autonomia” dos idosos não constituiu uma preocupação primordial, mesmo em um projeto que a destaca até na sua denominação.

Ficou evidente nos dois estudos a importância da comunicação oral dos professores, sobretudo no que concerne ao trabalho com portadores de deficiência

visual. Entretanto, na subcategoria O7 ("Mata o tempo" ou faz uma transição), afinando-se a análise efetuada observa-se a alta ocorrência de "829 eventos" (Vargas, 2001, p. 101). Isso sugere que as professoras, no segundo estudo, apresentaram dificuldades em relação à simplicidade e fluência, e exatidão e precisão na comunicação oral.

Quanto à simplicidade e fluência, os maiores problemas recaíram na perda de ritmo da comunicação e na existência de hiatos entre sílabas e palavras.

Como exemplo, apresentam-se alguns extratos de protocolos transcritos das fitas de aulas para portadores de deficiência visual.

*"/ pra baixo. Direito e esquerdo! Acabou! <sup>O2</sup> / Tudo bem... Gente, olha aqui ... <sup>O7</sup> /"*  
*"/ Que mais? Que mais eu preparei para essa aula? Ham ... <sup>O7</sup> /"*

Foi observado uso excessivo e repetitivo de palavras sem significado particular, o que constitui verdadeiros vícios de linguagem, tais como: tá; né; bom; oi; ó. Essas palavras podem e devem ser retiradas porque não prejudicam a coerência do discurso.

*"/ De três às quatro, de quatro às cinco, aula normal <sup>O3</sup>.../ tá? <sup>O7</sup> ... /"*  
*"/ Então aqui, os dois pés apoiados no chão. <sup>O2</sup> / tá? ... <sup>O7</sup> /"*

Observou-se também, em alguns casos, falta de exatidão e precisão na comunicação, tornando quase impossível a compreensão do que o professor queria, por parte dos portadores de deficiência visual.

*"Apoiando o pé no chão. Rodando o pé direito em cima do pé esquerdo. <sup>O2</sup> / Aliás ... minto! <sup>O7</sup> / Pé direito em cima do joelho esquerdo <sup>O6</sup> / Isto aí! <sup>O2</sup> / A perna que está em cima do pé esquerdo <sup>O2</sup> / direito, vai levantar <sup>O6</sup> / Não é o pé que está no chão, é o que está em cima. Vai subir e apoiar. <sup>O6</sup> / Tá? ... <sup>O7</sup> /"*

Em conclusão, a comunicação oral do professor revelou-se como um dos fatores fundamentais que interferiram no ensino ministrado. Possivelmente teremos que repensar a formação inicial e continuada de professores quanto à questão do domínio da língua. No que concerne à didática de educação física, possivelmente teremos que retornar à utilização de terminologia padronizada para nos referirmos às posições, às formações, aos deslocamentos, aos planos de execução dos exercícios e dos movimentos, pelo menos no caso de aulas para portadores de deficiência visual. Isso em nenhuma hipótese pode ser confundido com uma proposta de retorno aos padrões da influência militar, que incluía coisas como vozes de comando,

formaturas e ordem unida. A terminologia deve ser encarada como uma tentativa de aprimorar a comunicação oral do professor tornando-a mais compreensível para pessoas portadoras de deficiência visual.

A preferência pela influência direta no ensino das atividades físicas parece não estar ligada a uma preocupação com a população-alvo em questão, composta por idosos. Esta tendência se mantém constante há mais de 20 anos, como mostram os estudos sobre o ensino para crianças e jovens e em que foi utilizado o Sistema FaMOC (Bressane, 1981; Faria Junior, 1981; Laborinha, 1981; Pires, 1981; Laborinha et al., 1996).

Finalmente, nos casos investigados observou-se que não foram aproveitadas todas as potencialidades que o Esquema Imma de Aula para Idosos oferece. Isso se torna particularmente evidente, se estamos procurando estimular o desenvolvimento da autonomia em termos de uma maior participação dos idosos na escolha dos exercícios e dos movimentos, nos procedimentos de trabalho e no controle da intensidade exigida nas partes da aula.

Physical activity for the elderly with and without visual disabilities:  
A comparative study

*ABSTRACT: The aim of this work is to compare two studies on the teaching of physical activities for the elderly with and without visual disabilities. The instrument used in these two studies was the FaMOC System for teaching analysis. Following the audio taping session the tapes were coded and computed into percentages for each category and subcategory. The results illustrate that on the one hand, the teachers did spend more significant time in the aspects of "instruction" (93.95% and 82.26%) than in aspects of "animation". On the other hand, the teachers used more "direct" approaches (83.23% and 84.59%) than "indirect" approaches. Results suggest that the type of influence that prevails didn't improve the elderly's autonomy.*

*KEY-WORDS: Autonomy; elderly people; teaching; teaching analysis; visual disabilities.*

Actividad física para adultos mayores portadores y no portadores de  
deficiencia visual: un estudio comparativo

*RESUMEN: El objetivo de este artículo es comparar dos estudios sobre la enseñanza de actividades para adultos mayores portadores y no portadores de deficiencia visual. Ambos estudios utilizaron como instrumento de investigación el Sistema FaMOC de análisis de la enseñanza, válido y fidedigno. Muestras aleatorias (10%) de las aulas dadas fueron*

(continua)

(continuação)

grabadas, transcritas y codificadas en las categorías y subcategorías del FaMOC. Las cifras, en porcentajes, muestran que el estilo de trabajo docente privilegió el aspecto "instrucción" (93,95% y 82,26%), en perjuicio de la animación no directiva. Fueron también usadas más intervenciones directas (83,23% y 84,59%) que "indirectas". Los resultados del trabajo comparativo sugieren que fueron utilizadas estrategias de enseñanza que no contribuyen para el desarrollo de la autonomía de los adultos mayores (ancianos).

PALABRAS CLAVES: Adultos mayores; enseñanza; análisis de la enseñanza; portadores de deficiencia visual.

#### REFERÊNCIAS

BAUR, R.; EGELER, R. *Ginástica, jogos e esportes para todos*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

BRASIL. IBGE. *Censo Demográfico nº 1*. Rio de Janeiro: IBGE, 1991.

BRASIL. PREFEITURA MUNICIPAL DE NITERÓI. *Niterói: perfil de uma cidade*. Niterói: Secretaria Municipal de Ciência e Tecnologia, 1999.

BRESSANE, R. Comparação dos perfis coletivos de ensino de licenciadas em educação física de duas diferentes instituições do Rio de Janeiro. In: CONGRÈS INTERNATIONALE AIESEP D'EDUCATION PHYSIQUE, 1981, Rio de Janeiro. *Resumos/Resumés/Abstracts...* Rio de Janeiro: UGF/Aiesep/MEC, 1981.

CLARK, J. *Vida em plena forma*. Barcelona: Paidotribo, 1994.

CRAVEIRO, A. C. R. Currículos dos cursos de formação de professores de educação física do Rio de Janeiro: a questão da inclusão da gerontologia. In: GUEDES, O. C. (Org.). IV Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade, 2001, João Pessoa. *Anais...* João Pessoa: Unipê, 2001b.

FARIA JUNIOR, A. G. de. *Atividades físicas para a terceira idade*. Brasília: Sesi, 1997.

\_\_\_\_\_. Bateria IMMA de Proficiência física de idosos. In: FARIA JUNIOR et al. *Atividades físicas para a terceira idade*. Brasília: Sesi, 1997.

\_\_\_\_\_. Une contribution a l'étude du comportement verbal du professeur d'éducation physique: proposition du système d'analyse d'enseignement. Dissertation Doctorale – ULB, Bruxelles, 1980.

\_\_\_\_\_. Ensino e educação para o idoso. Tese para Professor Titular – Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2000a.

\_\_\_\_\_. (Org.). *Ginástica, dança e desporto para a terceira idade*. Brasília: Indesp/Sesi, 1999.

\_\_\_\_\_. Idosos em movimento – Mantendo a autonomia. População e expectativas. In: MARQUES, A.; GAYA, A.; CONSTANTINO, J. M. (eds.). *Physical activity and health in the elderly*. Porto: Universidade do Porto/Egrepa, Municipalidade de Oeiras, 1994.

\_\_\_\_\_. Idosos em movimento – Mantendo a autonomia: um projecto para promover a saúde e a qualidade de vida, através de actividades físicas. In: MOTA, J.; CARVALHO, J. *A qualidade de vida no idoso: o papel da actividade física*. Porto: FCDEF/UP, 217 p., p. 36-49, 1999.

\_\_\_\_\_. Perfis de ensino de alunos-mestres belgas e brasileiros. In: CONGRÈS INTERNATIONALE AIESEP D'EDUCATION PHYSIQUE, Rio de Janeiro. *Resumos/Resumés/Abstracts...* Rio de Janeiro: UGF/Aiesep/MEC, 1981.

\_\_\_\_\_. O risco das atividades competitivas para idosos. In: GUEDES, O. C. *Idoso, esporte e atividades físicas*. João Pessoa: Idéia, 2001.

\_\_\_\_\_. The teaching of physical activities for the elderly. The state of the art. In: EGREPA 8 TH INTERNATIONAL CONGRESS – PHYSICAL ACTIVITY AND AGEING, 2000, Brussels. *Proceedings...* Brussels: ULB/Egrepa, 2000b.

FARIA JUNIOR, A. G. de; RIBEIRO, M. G. C. *Idosos em movimento: mantendo a autonomia: evolução e referencial teórico*. Rio de Janeiro: EdUERJ, 1995.

FARIA JUNIOR, A. G. de; CORRÊA, E. S.; BRESSANE, R. S. *Prática de ensino em educação física: estágio supervisionado*. Rio de Janeiro: Interamericana, 1982.

FERNÁNDEZ, B. M. *Ejercicio físico y salud en la edad avanzada*. Oviedo: Universidad de Oviedo, 1999.

FRADINHO, M. *Educação física geriátrica*. Fundamentos e técnicas. Lisboa: Federação das Instituições de Idosos, 1990.

GEIS, P. P. *Tercera edad, actividad física*. Barcelona: Paidotribo, 1994.

GUEDES, O. C. Idoso, esporte e competição. FARIA JUNIOR, A. G. de. O risco das atividades competitivas para idosos. In: GUEDES, O. C. *Idoso, esporte e atividades físicas*. João Pessoa: Idéia, 2001.

HARICHAUX, P.; ROUGIER, G.; PALIS, M. *Activités physiques et troisième âge*. Paris: Chiron, 1982.

LABORINHA, L. O perfil coletivo de ensino de professores universitários de educação física, revelado através de análise do ensino: um estudo exploratório. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo, São Paulo, 1983.

LABORINHA, L. Análise dos perfis coletivos de ensino de docentes universitários e futuros docentes em educação física. Um estudo comparativo. In: CONGRÈS INTERNATIONALE AIESEP D'EDUCATION PHYSIQUE, Rio de Janeiro. *Resumos/Resumés/Abstracts...* Rio de Janeiro: UGF/Aiesep/MEC, 1981.

LABORINHA, L.; FARIA JUNIOR, A. G. de; CYTRYN, G. Idosos em movimento – Mantendo a autonomia: análise do ensino ministrado. In: MARQUES, A. T.; GAYA, A.; CONSTANTINO, J. 1<sup>ST</sup> CONFERENCE OF EREPA – PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH IN THE ELDERLY, 1993, Oeiras. *Proceedings...* Porto: FCDEF/UP, 1994.

LABORINHA, L.; FARIA JUNIOR, A. G. de; CYTRYN, G. Elderly in motion – Keeping atonomy: teaching analysis. In: FARIA JUNIOR, A. G. de; NOZAKI, H. T.; RIBEIRO, M. G. C. *Idosos em movimento – Mantendo a autonomia: ensaios e pesquisas*. Rio de Janeiro: EduERJ, 1996.

LEITE, P. F. *Exercício, envelhecimento e promoção da saúde*. Belo Horizonte: Health, 1996.

LOUVARD, A. *Guide pratique d'exercices physiques du 3<sup>ème</sup> âge*. Paris: Amphora, 1984.

MANIDI, M.-J.; MICHEL, J.-P. *Activité physique pour l'adulte de plus de 55 ans*. Paris: Masson, 1998.

MATSUDO, S. M. M. Avaliação da aptidão física. In: MATSUDO, S. M. M. (Org.). *Avaliação do idoso: física e funcional*. Londrina: Midiograf, 2000.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. Porto Alegre: Sulina, 2001.

MELO, H. F. R. *Deficiência visual: Lições práticas de orientação e mobilidade*. Campinas: Editora da Unicamp, 1991.

MIRANDA, R. G. et al. Evaluation de la condición física del anciano. In: FERNÁNDEZ, B. M. *Ejercicio físico y salud en la edad avanzada*. Oviedo: Universidad de Oviedo, 1999.

ORTA, P. A.; HERNANDO, E. M. Bases para la individualización de ejercicio, aspectos mecánicos y posturales, relajación. In: TUBÍO, J. C. C. *Medicina deportiva en la tercera edad*. Málaga: Unisport, 1992.

OSSOWSKI, S. *Class structure in the social consciousness*. London: Routledge & Kegan Paul, 1963.

PIRES, T. B. *Perfis individuais de ensino obtidos através de diferentes sistemas de análise do ensino*. In: CONGRÈS INTERNATIONALE AIESEP D'EDUCATION PHYSIQUE, Rio de Janeiro. *Resumos/Resumés/Abstracts...* Rio de Janeiro: UGF/Aiesep/MEC, 1981.

RAUCHBACH, R. *Atividade física para a 3<sup>a</sup> idade: Analisada e adaptada*. Curitiba: Lovise, 1990.

SANTIAGO, L. V. Os valores orientadores das práticas desportivas em grupos emergentes da terceira idade: um estudo sobre as suas construções simbólicas. Tese de Doutorado – FCDEF, Universidade do Porto, Porto.

SARDINHA, L. B.; MARTINS, T. Uma nova bateria para a avaliação da aptidão física funcional da pessoa idosa. In: CORREIA, P. P.; ESPANHA, M.; BARREIROS, J. (Org.). *Envelhecer melhor com a actividade física*. Lisboa: FMH, 1999.

SCHARLL, M. *La actividad física en la tercera edad*. Barcelona: Paidotribo, 1994.

SCHMIDT, M. ... *Y me siento tan joven así*. Barcelona: Paidotribo, 1994.

SHEPHARD, R. J. *Aging, physical activity, and health*. Champaign: Human Kinetics, 1997.

\_\_\_\_\_. Exercise prescription for the health aged: testing and programs. *Clinical Journal of Sport Medicine*, New York, n. 1, p. 88-99, 1991.

SPIDURSO, W. Physical activity and aging: retrospections andvisions for the future. *Journal of Aging and Physical Activity*, n. 2, p. 233-242, 1994.

VARGAS, S. A. Ensino da atividade física para pessoas idosas portadoras e não portadoras de deficiência visual: análise da comunicação oral do professor. Dissertação de Mestrado – Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2001.

ZAMBRANA, J. M. *Deporte para todos... los adultos*. Madrid: Alhambra, 1985.

Recebido: 25 fev. 2002

Aprovado: 10 abr. 2002

Endereço para correspondência  
Alfredo Gomes de Faria Junior  
Rua Bolívia C, lote 16 – Nogueira  
Petrópolis – Rio de Janeiro  
CEP 25730-140