

ATITUDES DOS IDOSOS FACE À ACTIVIDADE FÍSICA

Luís Miguel Caetano

Univesidade Tras os montes e Alto Douro

José Vasconcelos Raposo

Univesidade Tras os montes e Alto Douro

RESUMEN: Procurou-se no presente estudo analisar as atitudes dos idosos face à actividade física, bem como a importância que os mesmos lhe atribuem, aplicando a versão do *Older Persons Attitudes Toward Physical Activity and Exercise Questionnaire* validada para a população portuguesa a idosos de instituições de apoio. Esta amostra foi constituída por 193 idosos ($n=193$), 72 ($n=72$) em regime de Lar, e os restantes 121 ($n=121$) em regime de Centro de Dia. Destes 193 inquiridos, 66 (34.2%) eram do sexo masculino e os restantes 127 (65.8%) do feminino, e 116 (60.1%) tinham uma idade compreendida entre os 65 e os 79 anos de idade e os restantes 77 (39.9%) 80 anos ou mais. Os resultados sugerem que (1) a atitude global dos idosos face à actividade física é positiva ($M=3.94$ $DP=.52$, variância de 0.28), (2) existem variações altamente significativas da atitude global em função do tipo de valência da instituição ($t=-.82$ $p=.000$) e da escolaridade ($t=-6.21$ $p=.003$), mas não em função do sexo, da idade e da profissão, (3) a participação em programas de actividade física não influencia a atitude global dos idosos face à actividade física ($t=-6.36$ $p=.360$), e (4) a atitude global dos idosos está positivamente relacionada com a cotação por eles atribuída à importância da actividade física [$F(4)=59.98$ $p=.000$].

PALABRAS CLAVE: Atitudes; idosos; actividade física.

ABSTRACT: The purpose of the present study was to analyze the attitudes of senior citizens towards physical activity as well as the importance that they attributed to it. For this aim the *Older Persons Attitudes Toward Physical Activity and Exercise Questionnaire* was used. This instrument has been validated for the Portuguese senior population residing or benefiting from social support institutions. The sample consisted of 193 seniors, 72 lived in elderly Homes, and the remaining 121 were regular attendants of day-care centers. Of the 193 inquired, 66 (34.2%) were males and the remaining 127 (65.8%) females, when divided in age groups, 116 (60.1%) were between 65 and the 79 years of age and the remaining 77 (39.9%) had 80 years or older. The results suggested that (1) the global attitude of the seniors towards the physical activity was positive ($M=3.94$ $DP = .52$, variance of 0.28); (2) variations exist highly significant of the global attitude in function of the type of valence of the institution ($t = -.82$ $p = .000$) and the level of education ($t=-6.21$ $p = .003$), but not in

function of the sex, age and of the profession; (3) the participation in programs of physical activity did not influence the global attitude of the seniors towards physical activity ($t=6.36$ $p = .360$); and (4) the seniors' global attitude was positively related with the importance that the elderly attributed to physical activity [$F(4)=59.98$ $p = .000$].

KEY WORDS: Attitudes; senior; physical activity.

INTRODUÇÃO

Um dos triunfos mais significativos do século XX foi o aumento da esperança média de vida da população. A população idosa ocupa cada vez mais um papel fundamental na estrutura demográfica mundial, verificando-se uma inversão das pirâmides etárias na generalidade dos países desenvolvidos (Melo & Barreiros, 2002, p. 23).

A terceira idade consiste numa fase dominada por enormes transformações a nível físico, psíquico e social, e apesar do envelhecimento ser um processo natural, depende em grande parte dos comportamentos e hábitos de vida do indivíduo (Schroeder, Nau, Osness & Potteiger, 1998; Wood, Reyes-Alvarez, Maraj, Metoyer & Welsh, 1999). Assim, é comumente aceite que o envelhecimento varie de indivíduo para indivíduo. Chodzko-Zajko (2000) refere que o idoso poderá sair em vantagem deste processo natural se for social, intelectual e fisicamente activo. Neste sentido, e na opinião de Bortz e Bortz (1996), o exercício físico é o mais importante contributo para um envelhecimento saudável, não existindo outro segmento da população que beneficie mais do exercício físico do que os idosos (Evans, 1999).

Assim, e apesar dos benefícios da actividade física estarem relativamente bem documentados na literatura específica e científica actual, pouco se sabe acerca da forma como esta população a encara (Harahousou & Kabitsis, 1994; Oliveira & Duarte, 1999). Dada esta limitada informação, parece pertinente a análise das suas atitudes, visto uma atitude positiva para com a actividade física poder ser a primeira determinante de um estilo de vida activo (Matthys & Lantz, 1998).

REVISÃO DE LITERATURA

Conceito de Atitude

A atitude é um dos conceitos mais indispensáveis da Psicologia Social e um dos mais antigos e dos mais estudados. Apesar deste estatuto proeminente, não existe ainda uma única definição de atitude que seja universalmente aceite. Eagly e Chaiken (1993) a definem como uma "*tendência psicológica que se expressa numa avaliação com algum grau de aprovação ou desaprovação de uma entidade específica.*" Para Feldman (2001), a atitude é uma "*predisposição adquirida para responder de um modo favorável ou desfavorável para com um determinado indivíduo, objecto ou ideia.*"

Apesar da existência de várias definições de atitude, todas elas possuem uma característica comum: as atitudes vinculam a existência de predisposições para com objectos sociais que direccionam o comportamento do indivíduo.

Atitude: componentes, funções, formação, alteração e mensuração

Para Munné (1980), Ajzen (1988) e Rajecki (1990) estão presentes, em qualquer atitude,

as três dimensões fundamentais da personalidade: percepção, emoção e motivação (modelo ABC tripartido). Assim, as atitudes seriam constituídas por três componentes essenciais, nomeadamente uma *componente cognitiva*, uma *afectiva* e uma *tendencial* ou *comportamental*.

Sendo um produto cognitivo tão comum, de um ponto de vista pragmático as atitudes possuem quatro funções essenciais, segundo Rajecki (1990) e a partir do trabalho de Katz, em 1960: uma *função utilitária ou adaptativa*, uma *função económica ou de conhecimento*, uma *função expressiva ou de auto-realização/auto-expressão* e uma *função de defesa do "eu"*.

Assim sendo, para Munné (1980), intervêm três factores na formação das atitudes: a informação que recebemos, o grupo com o qual nos identificamos e as nossas próprias necessidades pessoais. No entanto, e tal como as atitudes se formam, também elas se alteram devido a vários factores.

Elas são modificadas quando mudam os factores que as originaram. Segundo o mesmo autor (*ibidem*), a mudança de atitudes pode realizar-se por variáveis de circunstâncias, mudanças de personalidade e efeitos de coacção. Autores como Festinger, em 1959, defendem que a mudança de atitudes não se verifica pelo efeito persuasivo dos argumentos, mas pela necessidade básica de consonância cognitiva (teoria da dissonância cognitiva ou redução da dissonância cognitiva, 1957). Deste modo, esta teoria permite prever que não são só as atitudes que orientam os comportamentos voluntários, mas que também os comportamentos voluntários levam à mudança de atitudes.

Petty e Cacioppo (1981), Ajzen (1988) e Feldman (2001) dividiram a mensuração de atitudes em dois grupos, (1) *procedimentos directos* e (2) *procedimentos indirectos*. Por sua vez, Oliveira e Duarte (1998) dividiram-na em três grandes grupos: *técnicas de papel e lápis* (designadas de escalas de atitudes, sendo as mais importantes as escalas intervalares de Thurston, desenvolvidas em 1928, e as escalas de Likert em 1932); *técnicas psicofisiológicas* (estas técnicas baseiam-se na medição através de sinais de reactividade do sistema nervoso autónomo); e *técnicas de observação do comportamento* (estas técnicas referem-se a observações de comportamentos reveladores de atitudes, observações essas que passam completamente despercebidas aos sujeitos).

As Atitudes dos Idosos e a Actividade Física

Os psicólogos do desporto e do exercício continuam a explorar os factores que levam os indivíduos a praticarem uma actividade física. Estas investigações têm como objectivo a identificação dos factores que contribuem para a aderência ao exercício físico. A partir dos conceitos de atitude, deduz-se facilmente que se um indivíduo tiver uma atitude positiva para com a actividade física, o seu comportamento poderá reflectir a sua atitude (Gill, 1986). Assim, o interesse do estudo das atitudes prende-se com o facto delas provavelmente influenciarem os comportamentos desportivos, e percebe-se o quanto é importante e necessário aferir quais as atitudes que os idosos têm face à actividade física para que os programas de actividade física sejam os mais adequados e personalizados possíveis, de modo a que a aderência seja mantida. Segundo uma lista apresentada por Ostrow (1996) dos questionários destinados a avaliar as atitudes para com o exercício e a actividade física, considera-se um total de dezassete escalas elaboradas antes da construção do *Older Persons Attitudes Toward Physical Activity and Exercise Questionnaire* (OPAPEQ) (Terry, Biddle, Chatzisarantis & Bell, 1997), o instrumento utilizado no nosso estudo.

Análise de Estudos Relacionados com as Atitudes dos Idosos Face à Actividade Física

O presente estudo enquadra-se numa vertente quase-exploratória, visto o principal autor do instrumento ter-nos referido que não tinha conhecimento de mais nenhum estudo efectuado a

partir do seu questionário, bem como a Professora Doutora Ana Maria Duarte, orientadora da tese de mestrado que validou o OPAPAEQ para a população portuguesa (Oliveira & Duarte, 1998), que nos confirmou que também não tinha conhecimento de mais nenhum estudo efectuado que utilizasse o referido questionário, pelo menos em Portugal.

No entanto, e com base na vasta e extensa recolha bibliográfica que efectuámos, reunimos 7 estudos específicos em que as atitudes dos idosos para com a actividade física foram objecto de estudo, apesar de não recorrerem ao OPAPAEQ para tal. Somando a estes 7 estudos os 8 comentados em revisões bibliográficas de vários autores por nós recolhidas, analisámos assim um total de 15 estudos que tinham como objectivo principal ou não aferir as atitudes dos idosos face à actividade física.

De forma introdutória, julgámos ser necessário realçar uma revisão bibliográfica efectuada por Zambrana e Rodríguez (1992), em que estes autores fazem alusão a um estudo de Cruzo, em que este concluiu que a idade e o grau de escolaridade influenciam a participação em actividades físicas, no sentido de que quanto mais idoso menor é a participação em actividades físicas e quanto maior o nível de formação maior é a participação. Numa revisão bibliográfica efectuada em 1994 por Shephard (1994: 349-350) em que foram examinadas as atitudes de idosos para com a actividade física, este autor faz referência a um estudo realizado por Sidney e Shephard em 1977, em que os idosos masculinos participantes num programa de actividade física referiram como razões para a sua participação por ordem decrescente: uma procura de melhorias ao nível da condição física e da saúde, a possibilidade de participação num programa educativo, para "ajudar a ciência", uma procura de melhorias ao nível da aparência e do controlo do peso corporal e a possibilidade de participação em testes físicos. Por seu lado, as idosas do mesmo programa apresentaram como razões perceptíveis da sua participação por ordem decrescente: uma procura de melhorias ao nível da condição física e da saúde ou a possibilidade de participação num programa educativo, uma procura de bem-estar psicológico, a possibilidade de participação em testes físicos, uma procura de divertimento ou curiosidade e a socialização.

Relativamente à mesma fonte bibliográfica, Shephard apresenta o *Canada Fitness Survey* realizado em 1983 em que se classificaram razões específicas para a prática de actividade física de acordo com a idade. Muitos itens, como "sentir-se melhor" ou "melhorar a flexibilidade" demonstraram um ligeiro gradiente com a idade. Um item ("um conselho do médico") aumentou nitidamente de importância entre a população mais idosa, enquanto que outros três itens ("prazer, divertimento e excitabilidade", "aprender novas coisas" e "desafiar habilidades") se tornaram menos importantes entre os sujeitos mais idosos. Nessa mesma revisão bibliográfica, Shephard refere que a *Norwegian Confederation of Sports*, em 1984, observou um aumento da apreciação da contribuição do exercício físico para a saúde e uma diminuição da apreciação do divertimento e da satisfação da actividade física entre os membros idosos da população que estudaram.

Mais recentemente, e segundo a mesma fonte, Stephens e Craig em 1990 descobriram que o gradiente de idade mais forte foi o exercício físico como "estar fora de casa/ao ar livre", em que foi referido por 31% dos homens e 36% das mulheres de 20 a 24 anos mas por 59% e 54% respectivamente entre sujeitos acima dos 65 anos de idade.

A partir de outra revisão bibliográfica, desta vez realizada por Terry et al. (1997), é-nos referido que Sidney e Shephard, em 1976, investigaram as atitudes de idosos canadianos, em que as atitudes mais positivas associadas à actividade física foram as dos domínios estéticos e de saúde e condição física. No entanto, e segundo a mesma fonte, em 1986, Shephard, Montelpare, Berridge e Flowers, encontraram noutro estudo resultados inferiores aos dois primeiros estudos. Os participantes deste apresentaram atitudes mais favoráveis para com a actividade física com

objectivos estéticos e de saúde, apesar dos resultados não se terem alterado com a intervenção no referido programa. Na mesma revisão bibliográfica está apresentado, por sua vez, um estudo de Wanckel e Mummery realizado em 1993 que visou as atitudes para com a actividade física numa vasta população do Canadá, verificando que o que os levava a serem activos eram as suas crenças acerca de poderem adoecer e acerca da saúde física e psicológica.

Mobily, Lemke, Drube, Wallace, Leslie e Weissinger (1987) realizaram um estudo que visava determinar a relação entre as atitudes para com a actividade física e a prática de exercício físico numa população idosa rural dos Estados Unidos da América. Verificou-se uma interacção significativa entre o sexo dos indivíduos e uma atitude variável consoante a idade. Em relação ao sexo dos indivíduos, averiguou-se que os sujeitos do sexo masculino estão mais aptos para participarem a um dado nível de exercício físico. No entanto, os resultados indicaram que a idade regulou a influência da atitude para com a actividade física: idades mais avançadas originaram um efeito mais prejudicial no comportamento desportivo.

Harahousou e Kabitsis (1994) efectuaram um estudo sobre as atitudes de idosos gregos face à actividade física e ao modernismo. Os resultados demonstraram que a maioria dos itens da escala de atitudes face à actividade física foram positivos, parecendo que os idosos têm atitudes bastante positivas, o que quer dizer que poderão estar conscientes dos benefícios do exercício físico. A análise de variância revelou uma diferença estatisticamente significativa em função do sexo e em função da idade, tendo os idosos mais jovens do sexo masculino e praticantes de exercício físico atitudes mais positivas face a este.

Pereira e Sousa (1994) desenvolveram um estudo que tinha por objectivo identificar as práticas de lazer gerais e prioritariamente realizadas pela população idosa portuguesa. Os resultados evidenciaram que os idosos ocupam a maior parte do seu tempo livre em actividades de semi-lazer funcional (tarefas domésticas como cozinhar, lavar, limpar e passar a ferro), seguidas de actividades de lazer (práticas corporais, actividades artísticas, leitura, televisão, rádio, passear, jogar, entre outras) e actividades de semi-lazer prático (tarefas de apoio à instituição, agregado familiar e outros e trabalhos manuais), com uma percentagem de participação de 26.1%, 23.6% e 19.7% respectivamente. Os autores esperavam que um conjunto de práticas motoras tais como ginástica, marcha, corrida, natação, bicicleta, entre outras, tivesse um "lugar" de destaque pela importância do movimento nestas idades.

Esta situação veio confirmar o que outros autores já tinham afirmado, o facto de que geralmente as pessoas idosas participam menos do que as mais jovens em vários tipos de actividades, especialmente nas que requerem exercício físico. A falta de saúde foi a razão mais referida para a passividade dos idosos. Segundo os autores, a não participação dos idosos desta amostra em actividades de lazer não é devida a terem outras coisas mais importantes para fazerem: a passividade dos idosos é devida ao baixo nível sócio-cultural e económico dos residentes nos lares, à saúde e à falta de interesse, apoiada e reforçada pelos técnicos que trabalham com eles.

Gambetta e DePauw (1995) realizaram um estudo sobre as atitudes de idosos alemães e americanos face à actividade física. A maioria dos inquiridos ($n=158$) referiu a auto-motivação (*self-motivation*) como o primeiro factor para participarem em actividades físicas. As autoras verificaram que a generalidade dos idosos demonstrou atitudes positivas face à actividade física como meio de promoção da saúde e da condição física (maioria dos idosos americanos), o relaxamento, o prazer e o divertimento (maioria dos idosos alemães). Os idosos americanos foram os que mais identificaram o conselho do médico como a razão para iniciarem exercício físico e também foram estes que o iniciaram mais tardiamente.

Terry et al. (1997) desenvolveram num estudo um questionário para medir as atitudes dos

idosos face à actividade e exercício físico, o OPAPAEQ. Os resultados demonstraram um efeito significativo por sexo mas não por idade. Em ambos os casos os inquiridos do sexo feminino apresentaram atitudes mais positivas do que os do masculino.

Graça e Almeida (1998) participaram num estudo sobre as atitudes e comportamentos dos cidadãos de países membros da União Europeia face à actividade física. Os resultados parecem demonstrar que existe em Portugal acentuadas assimetrias em relação à prática de actividade física em função da maioria das variáveis analisadas, parecendo mesmo existir uma pirâmide etária e uma estratificação social que coloca à margem das actividades físicas as mulheres, os mais idosos, aqueles com menor escolaridade e de mais baixa classe social. O factor idade parece ser limitativo da prática da maioria das actividades, independentemente do nível educativo (apesar de se verificar um maior número de participantes em níveis educativos mais elevados, o mesmo sucedendo com as classes sócio-económicas mais elevadas).

Oliveira e Duarte (1999) realizaram um estudo que visava examinar as atitudes dos idosos face à actividade física através do OPAPAEQ. Os resultados demonstraram que idosos escolarizados e pertencentes a uma categoria profissional mais elevada apresentam um índice de participação superior aos idosos analfabetos e de nível profissional mais baixo. Os idosos que declararam que a actividade física "é pouco importante" ou mesmo "não é necessária" justificaram-se com razões de falta de saúde e idade avançada (mais de 86% destes idosos não eram praticantes). Os idosos que responderam "importante" ou "muito importante" justificaram-se com razões de saúde, divertimento e ocupação do tempo (cerca de 91% destes eram praticantes), sugerindo que os idosos estão conscientes dos benefícios que a actividade física lhes pode proporcionar. Assim, os dados obtidos evidenciaram que os idosos apresentam globalmente atitudes positivas face à actividade física. A nível global, as autoras constataram que a média da atitude global foi superior nos idosos mais jovens do sexo masculino, escolarizados e com uma categoria profissional mais elevada (as diferenças não foram, no entanto, estatisticamente significativas). Verificaram também que os idosos praticantes de actividade física tiveram atitudes mais positivas face à mesma e que existiu uma relação positiva entre a atitude dos idosos face à actividade física e a importância que os mesmos atribuíram à participação activa neste tipo de actividades.

METODOLOGIA

Formulação das Questões

Este estudo pretende responder às seguintes questões:

- 1) Qual será a natureza das atitudes dos idosos face à actividade física?
- 2) Será que essas atitudes variam consoante o tipo de valência da instituição onde residem (Lar ou Centro de Dia), o sexo, a idade, a escolaridade (habilitações literárias) e a profissão?
- 3) Existirão diferenças nas atitudes de idosos participantes em programas de actividade física e idosos não participantes?
- 4) As atitudes dos idosos face à actividade física sofrerão variações consoante a importância que lhe atribuem?

Definição das Variáveis.

Considerámos como *variável dependente* a *atitude global*, esta oriunda da média dos resultados dos catorze itens do OPAPAEQ [(item 1 + item 2 + ... + item 13 + item 14) / 14].

Considerámos também as seguintes *variáveis independentes*: (a) o *tipo de valência da instituição* (Lar ou Centro de Dia); (b) o *sexo* (masculino ou feminino); (c) a *idade* (dos 65 aos 79 anos de idade ou a partir dos 80 anos de idade); (d) a *escolaridade* (analfabetos ou escolarizados); (e) a *profissão* (agricultor/a, doméstica, trabalhadores manuais, construção civil, funcionários públicos, comerciantes); (f) a *participação num programa de actividade física* (participantes ou não participantes, considerando a actividade física como o conjunto de movimentações corporais que exigem um maior gasto energético do que o verificado no estado de repouso, com o objectivo de manter e/ou melhorar a capacidade física geral, conjunto esse baseado numa vertente planeada, estruturada e repetitiva); e (g) a *importância da actividade física* (não necessária, pouco importante, não sabe, importante ou muito importante).

População e Amostra

A população do presente estudo foi constituída por todos os idosos pertencentes às instituições de Lares e Centros de Dia do concelho de Lamego, não contabilizando os idosos em serviço de Apoio Domiciliário. Foram identificadas 6 instituições, das quais 3 eram Centros de Dia, 2 eram Lares e 1 funcionando em regime de bivalência Lar/Centro de Dia. O número total de utentes era de 328 idosos ($n = 328$). Apenas num dos Centros de Dia não era desenvolvido um programa de actividade física. Num dos Lares, essa actividade física era caracterizada por sessões de fisioterapia.

Crítérios de Selecção da Amostra

Foram seleccionados para esta amostra todos os idosos das instituições supracitadas, tendo sido estipulados dois critérios de selecção, nomeadamente estar inscrito e pertencer ou a um Lar ou a um Centro de Dia do concelho de Lamego, não estando em serviço de Apoio Domiciliário e ter uma idade cronológica igual ou superior a 65 anos de idade. No entanto, nalguns destes idosos não se pôde aplicar o instrumento devido a estarem muito acamados ou a apresentarem um grau de demência mental significativo e ao facto de algumas instituições aceitarem utentes a partir dos 60 anos de idade, factores estes (além da não-aceitação de idosos em regime de Apoio Domiciliário) que fizeram com que o número total de idosos estudados ($n = 203$) não correspondesse ao número total de idosos pertencentes às instituições supracitadas ($n = 321$).

Este tipo de amostra que resultou da nossa selecção é denominado de *amostra de conveniência*, na medida em que procurámos obter o maior número possível de idosos, atendendo a que todas as instituições de apoio a idosos do concelho de Lamego foram contactadas e seus utentes estudados.

Caracterização da Amostra

Foram recolhidos no total 203 inquiridos, mas após uma análise cuidada a cada um deles, decidimos retirar 10 da amostra devido à ausência de resposta em alguns dos itens do questionário utilizado. Assim sendo, a amostra do presente estudo foi constituída por 193 idosos ($n=193$), 72 ($n=72$) em regime de Lar, e os restantes 121 ($n=121$) em regime de Centro de Dia. Destes 193 inquiridos, 66 (34.2%) eram do sexo masculino e os restantes 127 (65.8%) do feminino. O idoso mais jovem tinha 65 anos de idade e o mais velho 96 anos de idade, e 116 (60.1%) tinham uma idade compreendida entre os 65 e os 79 anos de idade e os restantes 77 (39.9%) 80 anos ou mais. A percentagem de analfabetos da amostra foi de 54.9% (106 idosos). No que respeite aos 87 idosos escolarizados (45.1%), a maioria frequentou unicamente o primeiro ciclo do Ensino Básico (primeira classe até quarta classe). Apenas 4 tinham uma habilitação literária superior ao primeiro ciclo.

Quanto à profissão, 54 dos idosos (28%) referiram terem sido agricultores ou trabalhadores à jorna, 84 (43.5%) domésticas, 16 (8.3%) trabalhadores manuais, 7 (3.6%) pedreiros ou serventes na construção civil, 13 (6.7%) funcionários públicos e 19 (9.8%) comerciantes. Relativamente à importância atribuída à actividade física, 10 idosos (5.2%) referiram-na como "não é necessária", 14 (7.3%) como "pouco importante", 27 (14%) responderam que não sabiam, 106 (54.9%) consideraram-na como sendo "importante" e 36 (18.7%) como "muito importante".

As principais razões que os idosos apresentaram para justificarem as categorias "importante" e "muito importante" foram a necessidade de exercitação (85 idosos – 44%) ou os benefícios para a saúde (58 idosos – 30.1%). Para os factores "não é necessária", "pouco importante" e "não sei", os idosos referiram essencialmente que não gostam de exercício físico (32 idosos – 16.6%) ou nunca fizeram (18 idosos – 9.3%). Da nossa amostra, apenas 55 dos idosos (28.5%) participavam num programa de actividade física e os restantes 138 (71.5%) não eram praticantes de qualquer tipo de actividade física.

A maioria das actividades realizadas pelos idosos da nossa amostra era actividades físicas de lazer. Dos 55 que praticavam, 51 realizavam então actividades físicas de lazer (tais como o jogo do Bóccia, o jogo da malha e classes de manutenção para terceira idade) e 4 apenas participavam em sessões de fisioterapia.

Em relação ao tempo de prática de actividade física, destes 55 praticantes 5 exerciam a sua actividade física há menos de 1 ano, 14 há 1 ano, 31 de 2 a 4 anos, e 5 há 5 anos ou mais. Dos 24 idosos que responderam que a actividade física é "pouco importante" ou mesmo "não é necessária", apenas 1 é praticante. Dos 27 idosos que responderam "não sei", 25 não são praticantes. Em relação às categorias "importante" e "muito importante", estas foram referenciadas por 65.22% dos não praticantes e 94.54% dos praticantes; 56.36% dos 55 idosos praticantes e 29.71% dos 138 não praticantes residem em Lares e 45.55% dos 55 idosos praticantes e 29.71% dos 138 não praticantes são do sexo masculino.

Em relação à idade, é de notar que enquanto 60% dos idosos praticantes têm uma idade compreendida entre os 65 e os 79 anos de idade, apenas 40% têm uma idade igual ou superior a 80 anos de idade. Por último, e quanto à variável escolaridade, pudemos verificar que dos 55 praticantes, 36.36% são analfabetos, enquanto que dos 138 não praticantes, este valor ascende aos 62.31%.

Instrumento Utilizado: Descrição do Instrumento

O instrumento utilizado no presente estudo é composto por duas partes. A primeira é constituída por uma ficha biográfica que contém uma série de perguntas com o fim de averiguar as variáveis independentes estipuladas. A segunda parte do instrumento é constituída por um questionário que tem como fim a medição das atitudes de idosos face à actividade física, o *Older Persons' Attitudes Toward Physical Activity and Exercise Questionnaire* (OPAPAEQ).

Este questionário foi construído e validado por Terry et al. (1997). Contém 14 itens e compreende 4 sub-escalas ou factores: (1) *tensão libertada*; (2) *promoção da saúde*; (3) *exercício físico vigoroso*; e (4) *benefícios sociais*. É do tipo *Likert* de 5 pontos, caracterizado por um *continuum* que varia entre o desacordo total e a aprovação total (1 = discordo totalmente, 2 = discordo, 3 = indeciso/neutro, 4 = concordo e 5 = concordo totalmente).

Tradução e Validação do Questionário. Visto o OPAPAEQ ter sido elaborado e validado especificamente para a população canadiana, existiu a necessidade de o traduzir e validar para a população portuguesa. Este processo já foi efectuado pelas autoras do único estudo realizado em

Portugal com o OPAPAEQ (Oliveira & Duarte, 1999).

Mesmo assim, realizámos um pré-teste a quatro idosos seleccionados aleatoriamente na cidade de Lamego, com o objectivo de aferir se esta versão do OPAPAEQ era bem entendida e percebida pelos idosos em geral. Chegou-se à conclusão que a versão mais adequada do OPAPAEQ a utilizar seria a que continha a reformulação dos itens realizada por Oliveira e Duarte (1999).

Procedimentos de Aplicação: Aplicação do Pré-Teste

Como anteriormente referido, realizou-se um pré-teste a fim de aferir se a versão traduzida e validada do OPAPAEQ por Oliveira e Duarte (1999) era bem entendida e percebida pelos idosos em geral, o que ocorreu. O momento de aplicação iniciou-se com a apresentação dos autores do presente estudo (nomes, profissão e instituição de ensino), após o qual era explicado o tema do estudo, o seu carácter de anonimato e voluntariado. De seguida era-lhes fornecido o instrumento e uma esferográfica e pedido para que o preenchessem de forma mais sincera possível e demorando para tal o tempo que fosse necessário. No final, eram apresentados os devidos agradecimentos pela participação e colaboração.

Aplicação do Instrumento.

Todas as instituições em análise foram previamente contactadas e informadas do estudo por carta escrita e posteriormente por telefone, sendo que todas elas nos deram autorização para o realizarmos nos seus utentes. Relativamente ao momento de aplicação, todos eles decorreram segundo os mesmos padrões do pré-teste. Todas as aplicações do instrumento final e as respectivas entrevistas foram realizadas por nós, de modo a uniformizar o processo de recolha de dados e as possíveis influências do entrevistador no entrevistado. Tiveram-se em consideração os seguintes factores:

- (1) O instrumento final só poderia ser aplicado a indivíduos com mais de 65 anos de idade, utentes da respectiva instituição, e sem pertencerem ao regime de Apoio Domiciliário;
- (2) A resolução deste deveria decorrer num ambiente calmo e sereno;
- (3) Teria de ser comunicado aos idosos, no momento da aplicação, que o objectivo do estudo era, apenas, determinar as suas atitudes para com a actividade física;
- (4) Deveria ser referido aos mesmos que não existiriam respostas certas ou erradas e que o questionário seria de carácter anónimo, sendo a resposta a todos os itens indispensável;
- (5) Mencionar que a primeira página do instrumento conteria perguntas relativas a dados biográficos enquanto que a segunda teria de ser respondida numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponderia a uma discordância total e 5 uma concordância total; e
- (6) Caso se verificassem algumas dúvidas quanto às afirmações, o entrevistador só poderia explicar o significado da afirmação em causa.

Procedimentos Estatísticos

Foi utilizada *estatística descritiva* de tendência central para a descrição das variáveis e caracterização da amostra (média, desvio padrão, frequências absolutas e percentagens) e *estatística indutiva* para verificar as diferenças de média das variáveis dependentes em função das variáveis independentes consideradas. Assim, nesta análise comparativa foram utilizados os seguintes procedimentos estatísticos:

- a) a *análise factorial de factores principais* para verificar a estrutura dos itens do OPAPAEQ;
- b) o teste *Kaiser-Meyer-Olkin* e teste de *esfericidade de Barlett* (testes de validação da análise factorial) e *coeficiente de Cronbach* (para avaliar a consistência interna das sub-escalas ou factores constituintes do OPAPAEQ);
- c) o teste padrão de *Qui-Quadrado* para analisar as diferenças de distribuição das variáveis categóricas, mais precisamente na *Caracterização da Amostra*, quando pretendíamos analisar a distribuição da importância atribuída à actividade física em função da participação em programas de actividade física, bem como essa mesma caracterização (a partir das variáveis independentes estipuladas) também em função da participação em programas de actividade física; e
- d) o teste *t de Student* e a análise de variância *ANOVA* (com a correcção de *Bonferroni* e o teste de homogeneidade das variâncias nos casos necessários) para verificar as diferenças de média da variável dependente em função das variáveis independentes consideradas, nomeadamente na apresentação dos resultados da atitude global em função das variáveis independentes.

Ao longo do estudo, o nível de significância foi sempre estipulado a 0.05, e os valores da média, do desvio padrão, do *t* e do *F* foram sempre arredondados às duas casas decimais.

Para o tratamento estatístico dos dados recolhidos no decorrer do presente trabalho, foi utilizada uma versão registada do *software "Statistical Package for Social Sciences"* (SPSS®), na sua versão 11.0.1 (2002). Foi ainda utilizado o *software Microsoft® Graph™* XP (2002) para a elaboração dos gráficos, e para a apresentação textual do estudo e elaboração de quadros, o processador de texto OpenOffice.Org *Writer* 1.0 (2002), um *freeware* sob licença *GNU General Public Licence* da Sun Microsystems, Inc. Os dois primeiros *softwares* mencionados foram utilizados sob o sistema operativo Microsoft® *Windows®* XP™ *Professional Edition* (2002), e o terceiro (o processador de texto) sob o sistema operativo Linux - Caixa Mágica 8.0 (distribuição portuguesa do Linux), ambos num computador portátil Hewlett-Packard Notebook PC, modelo Omnibook XE3 - F3951H.

Em relação aos instrumentos utilizados, tal como anteriormente referido utilizámos o *Older Persons' Attitudes Toward Physical Activity and Exercise Questionnaire* (OPAPAEQ) de Terry et al. (1997) para medir as atitudes dos idosos face à actividade física e a *Classificação das Actividades de Lazer* de Dumazedier de 1978 para classificar as actividades físicas realizadas por estes.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Qual a Natureza das Atitudes dos Idosos Face à Actividade Física?

Relativamente à atitude global, esta apresenta um valor positivo muito próximo do 4 ($M=3.94$ $DP=.52$, variância de 0.28), o que significa que os idosos têm uma atitude positiva face à actividade física. O valor máximo é de 5, isto é, atinge o extremo positivo da escala. Quanto ao valor mínimo, este é de 2.21, estando relativamente próximo do valor central da escala (ver quadro 1).

Quadro 1 – Medidas da atitude global

Atitude Global	
<i>n</i>	193
<i>Média</i>	3.94
<i>Desvio Padrão</i>	.52
<i>Variância</i>	.28
<i>Mínimo</i>	2.21
<i>Máximo</i>	5

Esta situação também ocorreu e é concordante com a maioria dos estudos analisados. Oliveira e Duarte (1999) referem que estes dados fazem parecer que os idosos estão conscientes dos benefícios que a actividade física lhes pode proporcionar, opinião partilhada por Harahousou e Kabitsis (1994).

Existem Variações dessas Atitudes Consoante o Tipo de Valência da Instituição Onde Residem (Lar ou Centro de Dia), o Sexo, a Idade, a Escolaridade (Habilitações Literárias) e a Profissão?

Ao analisar a atitude global em função das variáveis independentes, verificámos diferenças estatísticas significativas em relação ao tipo de instituição ($t=-.82$ $p=.000$) e à escolaridade ($t=-6.21$ $p=.003$). Constatámos que a média de atitudes é superior para os idosos residentes em Centros de Dia, do sexo feminino, mais jovens (entre 65 e 79 anos de idade) e escolarizadas (ver quadro 2).

Quadro 2 – Apresentação dos resultados da atitude global em função do tipo de instituição, sexo, idade e escolaridade

Variáveis	Categorias	n	Atitude Global	
			Média	DP
Tipo de Instituição	Lar	72	3,89	.68
	Centro de Dia	121	3,97	.41
			$t = -.82$	
Sexo	Masculino	66	3,92	.54
	Feminino	127	3,95	.52
			$t = -.44$	
Idade	65 a 79 anos	116	3,96	.53
	80 anos ou mais	77	3,91	.52
			$t = .72$	
Escolaridade	Analfabetos	106	3,75	.52
	Escolarizados	87	4,17	.42
			$t = -6.21$	
			$p = .003$	

Em relação ao tipo de instituição, os 121 idosos residentes em Centros de Dia apresentam uma atitude global média superior à apresentada pelos idosos residentes em Lares. Esta situação, como o refere Paúl (1996), pode estar aliada ao facto de que, enquanto que a maior parte dos idosos dos Lares prolongam a sua situação até à “ruptura”, nos Centros de Dia surge frequentemente a noção de “reforma”, de ser tempo de deixar de trabalhar por conta de outros, de encontrar novo rumo para a sua vida, de cumprir finalmente um pouco do seu sonho. Apesar de esperarmos um maior número de praticantes de exercício físico por parte dos idosos residentes em Centros de Dia [o mesmo sucedendo no estudo de Pereira e Sousa (1994)], estes possuem níveis de atitudes para com a actividade física elevados, estes dados só sendo possíveis porque até os idosos que não praticam actividade física reconhecem a sua importância. Esta situação parece demonstrar mais uma vez que os idosos têm conhecimento dos benefícios salutarres do exercício físico (Harahousou

& Kabitsis, 1994; Oliveira & Duarte, 1999).

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em função do sexo ($t=-.44$ $p=.853$), ao contrário do demonstrado por Mobily et al. (1987) e Terry et al. (1997), mas indo de encontro ao estudo de Oliveira e Duarte (1999). No entanto, a maioria dos estudos por nós analisados referem uma atitude global média dos indivíduos do sexo masculino superior à da apresentada pelos indivíduos do sexo feminino. Nesses estudos, verificou-se igualmente que os indivíduos do sexo masculino possuíam mais antecedentes e mais tempo de prática desportiva ao longo da vida. Esta circunstância poderá realçar mais uma vez aquilo que, segundo Lima (2000) alguns autores como Hovland ou Janis e King em 1956 salientam, o facto do comportamento ter um impacto positivo nas atitudes.

Também não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em função da idade ($t=.72$ $p=.53$), ao contrário do demonstrado por Mobily et al. (1987) e Harahousou e Kabitsis (1994: 494), mas indo ao encontro dos estudos que utilizaram o OPAPAEQ, o de Terry et al. (1997: 119) e o de Oliveira e Duarte (1999). Esta ocorrência poderá estar relacionada com o facto de ambos os grupos etários apresentarem atitudes positivas para com a actividade física, como o refere Oliveira e Duarte (1999: 214). Pelo contrário, verificaram-se diferenças estatísticas altamente significativas em função da escolaridade ($t=-6.21$ $p=.000$). Constatámos, assim, que os idosos escolarizados têm atitudes mais positivas face à actividade física, indo de encontro aos estudos de Graça e Almeida (1998) e Oliveira e Duarte (1999).

Quanto aos resultados da atitude global em função da profissão (ver quadro 3), denotámos que não existem diferenças estatisticamente significativas da atitude global em função da profissão [$F(5)=2.09$ com $p=.068$, logo $p>.005$]. Do mesmo modo, o nível de significância do teste de homogeneidade foi de .166. Estes dados estão em concordância com o estudo apresentado por Oliveira e Duarte (1999). No entanto, denotámos que os idosos com profissões ligadas à classes sócio-económicas mais elevadas (funcionários públicos e comerciantes) eram os que apresentavam valores de atitude global mais elevados, indo de encontro ao estudo de Graça e Almeida (1998).

Quadro 3 – Apresentação dos resultados da atitude global em função da profissão

Variável Profissão	Atitude Global			
	Categorias	<i>n</i>	Média	DP
	Agricultores	54	3.80	.5
	Domésticas	84	3.94	.54
	Trabalhadores Manuais	16	3.97	.62
	Construção Civil	7	3.91	.36
	Funcionários Públicos	13	4.15	.7
	Comerciantes	19	4.18	.26
			F = 2.09	
			<i>p</i> = .068	

Existem Diferenças de Atitudes entre os Idosos Participantes e Não Participantes em Programas de Actividade Física?

Verificámos que não existem diferenças estatisticamente significativas da atitude global em função da participação em programas de actividade física ($t=6.36$ $p=.360$), não indo de encontro à maioria dos estudos analisados (ver quadro 4).

Esta ocorrência poderá estar relacionada com o facto de ambos os participantes e não

participantes apresentarem atitudes positivas para com a actividade física, ou seja, como anteriormente referido, mesmo os idosos que não praticam actividade física reconhecem a sua importância e têm atitudes positivas face à esta (73.6% dos idosos da amostra referiram que a actividade física é “importante” ou “muito importante”). Neste sentido, e referindo novamente Oliveira e Duarte (1999), estes dados fazem parecer que os idosos estão conscientes dos benefícios que a actividade física lhes podem proporcionar, opinião partilhada por Harahousou e Kabitsis (1994).

Quadro 4 - Apresentação dos resultados da atitude global em função da participação em programas de actividade física

Variável	Categorias	Atitude Global		
		n	Média	DP
Participação em Programa de Actividade Física	Participante	55	4.29	.42
	Não Participante	138	3.8	.5
		$t = 6.36$		
		$p = .360$		

As Atitudes dos Idosos Face à Actividade Física Variam Consoante a Importância que Lhe Atribuem?

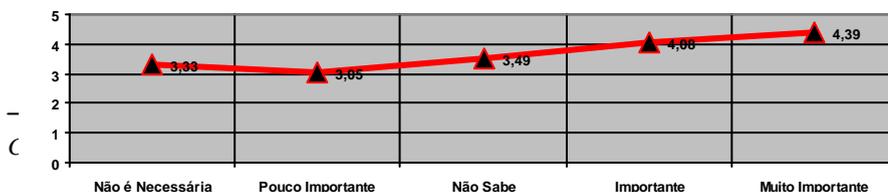
Quanto aos resultados da atitude global em função da importância atribuída à actividade física, verificámos diferenças estatísticas significativas, ou seja, as atitudes dos idosos face à actividade física variam consoante a importância atribuída à mesma (ver quadro 5).

Quadro 5 – Apresentação dos resultados da atitude global em função da importância atribuída à actividade física

Variável	Categorias	Atitude Global		
		n	Média	DP
Importância Atribuída à Actividade Física	Não é necessária	10	3.33	.48
	Pouco importante	14	3.05	.41
	Não sabe	27	3.49	.48
	Importante	106	4.08	.28
	Muito importante	36	4.39	.37
		$F = 59.98$		
		$p = .000$		

Os idosos que se encontram nas categorias “não é necessária” e “pouco importante” são os que têm a atitude global face à actividade física mais baixa ($M=3.33$ $DP=.48$ e $M=3.05$ $DP=.41$), respectivamente; por sua vez, os idosos que se encontram nas categorias “importante” e “muito importante” são os que apresentam atitudes mais positivas para com a actividade física ($M=4.08$ $DP=.28$ e $M=4.39$ $DP=.37$), respectivamente (ver gráfico 1).

Gráfico 1 – Apresentação das médias da atitude global em função da importância atribuída à actividade física



Estes dados vão de encontro ao estudo de Oliveira e Duarte (1999: 214) e salientam o facto de que os idosos que não dão importância à actividade física ou que pensam mesmo que ela não é necessária são os que manifestam uma atitude global menos positiva face a esta.

CONCLUSÕES E PRINCIPAIS PROPOSTAS DE INVESTIGAÇÃO

Os resultados obtidos e as análises efectuadas no decorrer do presente estudo permitem sugerir que na nossa amostra:

- (1) A atitude global dos idosos face à actividade física é positiva;
- (2) Existem variações altamente significativas da atitude global em função do tipo de valência da instituição (Lar ou Centro de Dia) e da escolaridade (habilitações literárias), mas não em função do sexo, da idade e da profissão. Assim, os idosos residentes em Centros de Dia e escolarizados tendem a ter uma atitude global face à actividade física mais positiva que os restantes;
- (3) A participação em programas de actividade física não influencia a atitude global dos idosos face à actividade física, talvez devido ao facto de mesmo os que não participam reconhecerem a sua importância e atribuírem-lhe uma atitude global positiva; e
- (4) A atitude global dos idosos está positivamente relacionada com a cotação por eles atribuída à importância da actividade física, ou seja, os que pensam que a actividade física é importante ou muito importante são os que apresentam uma atitude global mais positiva.

Este estudo revelou-nos que os idosos têm atitudes positivas face à actividade física, no entanto verifica-se que poucos estão inseridos em programas. Torna-se assim necessário saber o “porquê” e dar início à promoção da actividade física para todos os idosos junto das várias instituições que lhes dão apoio. De facto, tal como Pereira e Sousa referem (1994: 372), também nós esperávamos que a actividade física tivesse um “lugar” de destaque nas instituições da nossa amostra. Vimo-nos assim na necessidade de alertar os directores e/ou assistentes sociais das instituições para esta situação. Propomos para investigações futuras a realização deste trabalho noutros concelhos do país a fim de analisar as atitudes dos idosos face à actividade física a nível nacional. Propomos igualmente nestas análises a diferenciação de idosos provenientes de meios rurais e de meios urbanos, a selecção de instituições bivalentes (Lar e Centro de Dia) com o objectivo de uniformizar a amostra relativamente às condições oferecidas para a prática de actividade física. Ainda relativo à caracterização da amostra, pensamos que seria interessante averiguar o passado desportivo dos idosos e como passam os tempos livres actualmente. Pertinentes também seriam questões colocadas de modo a averiguar o porquê de participarem ou não nos programas que a instituição lhes oferecem e se procuram efectuar exercício físico fora dela.

Relativamente aos procedimentos estatísticos, propomos uma análise da média e do desvio padrão dos itens da escala de atitudes, bem como uma análise dos resultados dos itens dessa mesma escala em função das variáveis independentes estipuladas (através de testes *t* de *Student*). Deste modo, poder-se-iam estudar as diferenças da atitude global por item e não apenas pelo total da escala, averiguando igualmente a que factores correspondem os itens mais cotados.

Para finalizar, recomendamos a futuros investigadores nesta área "paciência" e um grande "saber ouvir". De facto, o simples acto de preenchimento de um inquérito por entrevista transformou-se sempre em longos minutos de conversa, de um contar de histórias e de experiências passadas, frutos da vivência de uma população que ainda tem muito para nos ensinar e oferecer.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. Buckingham, Inglaterra: Open University Press.
- Bortz, W. y Bortz, S. (1996). Prevention, nutrition, and exercise in the aged. En L. Carstensen, B. Edelstein y L. Dornbrand (Eds.), *The practical handbook of clinical gerontology*. California: Sage Publications.
- Eagly, A. y Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Orlando, FL, Estados Unidos: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Evans, W. (1999). Exercise training guidelines for the elderly. *Medicine and Science of Sports and Exercise*, 31(1), 12-17.
- Feldman, R. (2001). *Social psychology*, 3ª Ed. Upper Saddle River, Nueva Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Gambetta, C. y DePauw, K. (1995). Attitudes toward physical activity among Germany and the United States senior citizens. *European Physical Education Review*, 1(2), 155-162.
- Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Graça, P., y Almeida, M. (1998). Atitudes e comportamentos de adultos europeus face à actividade física. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, XV(85), 9-16.
- Harahousou, Y. y Kabitsis, C. (1994). Attitudes of greek elderly towards physical fitness and modernism. En A. Marques, A. Gaya y J. Constantino (Eds.), *Physical activity and health in the elderly – Proceedings of the first conference of the European Group for Research into Elderly and Physical Activity*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Lima, L. (2000). Atitudes: Estrutura e mudança. En J. Vala y M. Monteiro (Eds.), *Psicologia social*, 4ª Ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian – Serviço de Educação.
- Matthys, J. y Lantz, C. (1998). The effects of different activity modes on attitudes toward physical activity. *Journal of Health, Physical Education, Recreation, and Dance*, 31(2), 1-4.
- Melo, F. y Barreiros, J. (2002). A terceira idade, uma população de peso a nível social. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 23, 23-33.
- Mobily, K., Lemke, J., Drube, G., Wallace, R., Leslie, D. y Weissinger, E. (1987). Relationship between exercise attitudes and participation among the rural elderly. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 4(1), 38-50.
- Munné, F. (1980). *Psicología social*. Cap. II. Barcelona, España: Ediciones CEAC.
- Oliveira, S. y Duarte, A. (1998). *As atitudes dos idosos face à actividade física*. Dissertação de Mestrado. Documento Não Editado. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, S. y Duarte, A. (1999). As atitudes dos idosos face à actividade física. En J. Mota y J. Carvalho (Eds.), *A qualidade de vida no idoso: O papel da actividade física – Actas do seminário*. Porto: Gabinete de Desporto de Recreação e Tempos Livres da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Ostrow, A. (1996). *Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences*, 2ª Ed. Cap. 5. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

- Paúl, M. (1996). *Psicologia dos idosos: O envelhecimento em meios urbanos*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Pereira, B. y Sousa, T. (1994). En A. Marques, A. Gaya y J. Constantino (Eds.), *Physical activity and health in the elderly – Proceedings of the first conference of the European Group for Research into Elderly and Physical Activity*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Petty, R. y Cacioppo, J. (1981). *Attitudes and persuasion: Classic and contemporary approaches*. Estados Unidos: Wm. C. Brown Company Publishers, College Division.
- Rajecki, D. (1990). *Attitudes, 2ª Ed.* Sunderland, Massachusetts: Sinauer Associates, Inc.
- Schroeder, J., Nau, K., Osness, W. y Potteiger, J. (1998). A comparison of life satisfaction, functional ability, physical characteristics, and activity level among older adults in various living settings. *Journal of Aging and Physical Activity, 6*, 340-349.
- Shephard, R. (1994). Determinants of exercise in people aged 65 years and older. In R. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Terry, P., Biddle, S., Chatzisarantis, N., y Bell, R. (1997). Development of a test to assess the attitudes of older adults toward physical activity and exercise. *Journal of Aging and Physical Activity, 5*, 111-125.
- Wood, R., Reyes-Alvarez, R., Maraj, B., Metoyer, K., & Welsh, M. (1999). Physical fitness, cognitive function and health-related quality of life in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity, 7*, 217-230.
- Zambrana, M. y Rodríguez, J. (1992). *Deporte y edad, hacia una población más sana*. Madrid: Campeones Libros, S.l.