



ENVELHECIMENTO POPULACIONAL, QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: PENSANDO E REPENSANDO O SERVIÇO SOCIAL

POPULATION AGING, QUALITY OF LIFE AND PHYSICAL ACTIVITY:

THINKING AND RETHINKING SOCIAL WORK

*Andréa Branco Simão*¹

*Carla Jorge Machado*²

RESUMO

A preocupação com a vinculação entre qualidade de vida e prática de atividades físicas entre idosos tem marcado o processo de envelhecimento populacional brasileiro. Em função disso, o objetivo central desse trabalho é estabelecer algumas conexões entre o envelhecimento populacional, qualidade de vida, atividade física e Serviço Social. Para atingir este objetivo proposto realizou-se uma revisão narrativa e não sistemática de diferentes estudos científicos que abordam a questão. Esses estudos foram contrastados e comparados buscando a revisão crítica do que já foi publicado e selecionado para esta presente revisão. Em geral, os estudos mostram que o sedentarismo é comum, particularmente entre os mais velhos, favorecendo as incapacidades e a dependência. Por outro lado, sugerem que a realização de atividades físicas aumenta as chances de um envelhecimento saudável. Concluiu-se ainda que os profissionais do Serviço Social, por atuarem no âmbito das políticas públicas e dos direitos sociais estão, constantemente, em contato com questões atinentes ao processo de envelhecimento populacional e ao acesso dos indivíduos, particularmente aqueles de camadas menos favorecidas da sociedade, aos equipamentos que possibilitam a manutenção e promoção da saúde e possuem um papel fundamental, junto com outros profissionais, na promoção da atividade

¹ Graduação em Serviço Social pela Universidade Federal de Santa Catarina, Mestrado em Sociologia pela Texas A&M University, Doutorado em Demografia pela Universidade Federal de Minas Gerais. Professora da Escola de Serviço Social da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, assistente social da Universidade Federal de Minas Gerais. Telefone (31) 3471-5556. E-mail: deia@cedeplar.ufmg.br.

² Graduação em Ciências Econômicas pela Universidade Federal de Minas Gerais, Mestrado em Demografia pela UFMG, PhD pela Johns Hopkins University (Department of Population Dynamics). Professora do Departamento de Medicina Preventiva e Social da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais. E-mail: carlajm@ufmg.br
Serv. Soc. & Saúde, Campinas, SP v.16, n. 1 (23), p. 11-24, jan./jun. 2017 E-ISSN 2446-5992

física e conquista de uma maior qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento Populacional. Atividade Física. Saúde. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The concern with the link between quality of life and practice of physical activities among the elderly has marked the process of Brazilian population aging. Therefore, the main objective of this work is to make some considerations on population aging, quality of life, physical activity and Social Work. To reach the proposed aim, analyzes of different scientific studies were carried out. A narrative and non-systematic review of different scientific studies that addressed the issue was the method chosen, where the studies were compared for a critical review of what has been published and selected for the present study. In general, these studies analyzed show that sedentarism is a common feature in people's lives, particularly the elderly, favoring disabilities and dependence. On the other hand, performing physical activities increases the chances of a healthy aging. Social Service professionals, acting in the context of public policies and social rights, are always in touch with issues related to the aging process and the access of individuals, particularly those from less favored by society, to the equipment that makes possible the maintenance and promotion of health and play a fundamental role, along with other professionals, in promoting physical activity and achieving a higher quality of life.

KEYWORDS: Population aging. Physical activity. Health. Quality of life.

INTRODUÇÃO

Assim como outros países, particularmente aqueles do mundo desenvolvido, o Brasil vem experimentando um franco processo de envelhecimento populacional. De acordo com informações do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a proporção de pessoas com 60 anos e mais, que em 2005 era de 9,8%, passou para 14,5% em 2015. Mudanças ainda mais expressivas na participação deste grupo na conformação da estrutura etária do país também são apontadas pelas projeções populacionais realizadas pelas Nações Unidas, as quais indicam que, em 2039, o percentual de idosos no país será de, aproximadamente, 23,5% e que, em 2070 este segmento deverá compor cerca de 35,0% da população (IBGE, 2016). As reduções das taxas de fecundidade e o aumento da expectativa de vida são os fatores que contribuíram, e continuam contribuindo, para o estabelecimento deste panorama.

O aumento na expectativa de vida, ou seja, a possibilidade de se viver mais traz à tona uma série de novas demandas para a sociedade, pois não se deseja somente mais anos de vida: é desejável ainda que maior número de anos possam ser vividos. Dentro desse contexto, diferentes estudos (WHO, 2005; ALMEIDA, GUTIERREZ E MARQUES, 2012) defendem que há uma relação estreita entre qualidade de vida, saúde e atividade física, sendo esta

última, colocada nas sociedades contemporâneas como uma ponte segura para melhores situações de saúde. Assim, a vinculação entre qualidade de vida e atividade física se apresenta de forma contundente na atualidade e sugere que a atuação de profissionais de diferentes áreas do conhecimento é fundamental para que os desafios impostos cotidianamente por este cenário de envelhecimento populacional possam ser superados com maior facilidade.

Considerando esses pontos, o objetivo central desse trabalho é tecer algumas considerações sobre envelhecimento populacional, qualidade de vida, atividade física e Serviço Social, com base em uma revisão narrativa e não sistemática da literatura. Artigos de revisão narrativa consistem em publicações mais amplas, que descrevem e discutem o "estado da arte" de um tópico, da ótica teórico-conceitual, que contém ainda a análise crítica e pessoal dos autores. Permitem ao leitor adquirir e atualizar o conhecimento sobre uma temática específica em curto espaço de tempo e são considerados, ainda, como qualitativos (ROTHER, 2007).

É importante ressaltar que os profissionais do Serviço Social, por atuarem no âmbito das políticas públicas e dos direitos sociais estão, constantemente, em contato com questões atinentes ao processo de envelhecimento populacional e ao acesso dos indivíduos, particularmente aqueles de camadas menos favorecidas da sociedade, aos equipamentos que possibilitam a manutenção e promoção da saúde. Apesar disso, são praticamente inexistentes os trabalhos que procuram estabelecer uma conexão entre envelhecimento populacional, qualidade de vida, prática de atividades físicas e a atuação do profissional do Serviço Social. Essa é uma perspectiva praticamente ausente nas publicações científicas da área e, por essa razão, se apresenta como um desafio para os profissionais que desejam refletir sobre as possibilidades para a atuação profissional quando estes aspectos se relacionam.

Para atingir o objetivo proposto, este trabalho está dividido em cinco tópicos, sendo a primeira esta introdução. Inicialmente, o trabalho apresenta breves considerações a respeito do envelhecimento populacional brasileiro. A seguir, introduz algumas questões atinentes a relação que se estabelece entre atividade física e qualidade de vida. Dando continuidade ao debate são feitas ponderações acerca da atuação do profissional do Serviço Social. Finalizando a discussão, o estudo oferece algumas considerações finais. É importante observar que este trabalho representa um esforço para refletir sobre novas possibilidades e desafios que se apresentam para os profissionais do Serviço Social que atuam, ou desejam

Serv. Soc. & Saúde, Campinas, SP v.16, n. 1 (23), p. 11-24, jan./jun. 2017 E-ISSN 2446-5992

atuar, junto à população idosa e percebem o papel que a realização de atividades físicas exerce junto a este subgrupo populacional.

ENVELHECIMENTO POPULACIONAL: BREVES CONSIDERAÇÕES

Como exposto anteriormente, o envelhecimento populacional é um processo que marca a realidade de diversos países ao redor do mundo e traz consigo uma série de desafios para formuladores e gestores de políticas públicas, pois gera um aumento de demandas tanto de caráter econômico, quanto social. De acordo com informações da *World Health Organization* (2015), em 2002 aproximadamente 400 milhões de pessoas com 60 anos e mais já viviam nos países em desenvolvimento. Este número, de acordo com a referida Organização, aumentará para cerca de 840 milhões de pessoas até o ano de 2025 e representará 70,0% das pessoas na terceira idade em todo o mundo.

Ao analisar as demandas, os desafios e as inovações impostas pelo processo de envelhecimento de uma população, Veras (2009) salienta que, no Brasil, o número de idosos, que em 1960 era de 3 milhões de pessoas, chegou a 7 milhões em 1975 e a 20 milhões em 2008. Ou seja, em um período inferior a 50 anos, houve uma elevação expressiva no número de indivíduos que integram o grupo populacional daqueles com 60 anos e mais. Simões (2016) aponta que os resultados das projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que a expectativa é de que, em 2020, o número de idosos no país chegue a 29,3 milhões e que este número salte para 66,5 milhões em 2050. Assim, estima-se que em 2020 o país terá 21,2 idosos para cada 100 pessoas em idade ativa (aquelas entre 15 e 59 anos de idade) e, que, em 2050, serão 51,9 pessoas com 60 anos e mais para cada pessoa em idade ativa.

Estas informações revelam que, diferentemente do que ocorreu nos países desenvolvidos, que levaram décadas para envelhecer, no Brasil, o processo de envelhecimento populacional se estabeleceu em um curto período tempo. Também contrariamente do que houve nos países desenvolvidos, no Brasil, a velocidade do desenvolvimento econômico não conseguiu acompanhar a do envelhecimento populacional (WHO, 2005). Assim, muitas lacunas ficaram abertas no que se refere ao atendimento das demandas geradas pelo crescimento deste subgrupo populacional, particularmente aquelas

atinentes ao campo da saúde. Isto porque, como aponta Veras (2009), uma das consequências deste cenário é o aumento de doenças que são próprias do envelhecimento, as quais requerem uma série de ações no âmbito da prevenção da saúde. Para este pesquisador, a prevenção é fundamental para que um quadro de incapacidades e doenças crônicas não se intensifique entre os idosos brasileiros. Na perspectiva de Veras (2009), estruturas mais criativas e inovadoras são necessárias para que os idosos do país possam usufruir dessa fase da vida de forma mais positiva. Uma experiência nessa direção implica manutenção e ampliação da qualidade de vida dos indivíduos.

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE: O QUE SE SABE SOBRE ISSO?

Existem estudos que tratam da relação entre atividade física e qualidade de vida, dando especial atenção ao processo de envelhecimento do ser humano (ALMEIDA *et al.*, 2012; MOTA *et al.*, 2006; PUCCI *et al.*, 2012; WHO, 2005). Em geral, estes estudos mostram que o sedentarismo é uma característica comum na vida das pessoas, particularmente das mais velhas, e que a adoção de um estilo de vida sedentário favorece as incapacidade e a dependência (MAZO *et al.*, 2005). De acordo com alguns pesquisadores, há uma relação inversa entre atividade física e mortalidade (ALMEIDA *et al.* 2012), dado que a realização de atividades físicas impacta positivamente, por exemplo, no perfil antropométrico dos indivíduos durante o processo de envelhecimento. Em geral, pessoas ativas conseguem, além de outras coisas, controlar ou diminuir o nível de gordura corporal, conseguem manter ou aumentar a massa muscular e a densidade óssea e melhorar a flexibilidade (MATSUDO, 2009).

Assim, a prática de atividade física regular, ou a mudança para um estilo de vida ativo, tem um impacto efetivo na saúde e na longevidade dos indivíduos. Os estudos desenvolvidos por Matsudo (2006; 2009) ressaltam que a atividade física tem um papel relevante em um processo de envelhecimento saudável. A autora aponta que aqueles que praticam atividades físicas experimentam menor risco de doenças cardiovasculares e vivem cerca de dois anos a mais do que indivíduos inativos, pois a atividade física regular permite a prevenção e o controle de doenças crônicas e especialmente as cardiovasculares e as neoplasias. Além disso, a autora argumenta que os efeitos positivos da realização de atividades físicas também podem ser verificados na melhora da autoestima, da autoimagem,

dos processos cognitivos (memória, aprendizagem e atenção) e na redução dos quadros associados à depressão.

Neste contexto, emerge a relação entre atividade física e qualidade de vida. Tal relação, embora bem conhecida e estabelecida na literatura é um campo de estudos que pode ser considerado como recente, sendo que os principais trabalhos nessa área se desenvolveram a partir do século XXI (PUCCI *et al.*, 2012). Almeida *et al.* (2012) enfatizam a importância de estudos nessa área e argumentam que os estudos sobre qualidade de vida requerem uma abordagem multidisciplinar, pois é um aspecto que está relacionado com diferentes dimensões da vida dos indivíduos. É relevante salientar que nesse trabalho não se tem a pretensão de apresentar uma definição do termo qualidade de vida, dada a sua complexidade e a já extensa discussão feita sobre isso no estudo desenvolvido por Almeida (2012) e seus colaboradores. No entanto, as reflexões aqui apresentadas partem da ideia de que a qualidade de vida envolve aspectos, tanto objetivos quanto subjetivos, da vida dos indivíduos que devem resultar em indicadores e percepções de bem-estar. No caso desse estudo, o foco recai sobre a relevância da atividade física, entendida como um fator que possui uma relação íntima com a conquista de tais indicadores e percepções, particularmente quando se considera o processo de envelhecimento que vem ocorrendo no país.

No contexto brasileiro, os denominados Grupos de Convivência têm um papel importante na conquista ou manutenção da qualidade de vida de indivíduos, particularmente dos mais velhos, pois se constituem em espaços de participação e vivências e oferecem atividades físicas. Wiechmann *et al.* (2013) alegam que, geralmente, os idosos se dirigem aos Centros de Convivência em busca de exercícios físicos que permitam a melhoria de suas condições físicas e mentais e um aspecto positivo destes grupos é que eles possibilitam uma maior inclusão social dos idosos através de uma série de atividades e, conseqüentemente, melhoram sua qualidade de vida. Assim, fundamentado em três pontos centrais estabelecidos pela Organização das Nações Unidas, os Grupos de Convivência atuam no sentido de minimizar ou evitar a deterioração física e psíquica e a promoção da saúde dos indivíduos; de incrementar a oferta educacional e de promover integração social das pessoas idosas (WICHMANN *et al.*, 2013).

Considerando esse fato, vale pontuar que Pucci *et al.* (2012) argumentam que, embora existam muitos programas de qualidade de vida, os quais se tornaram cada vez mais

importantes com o envelhecimento da população brasileira, há evidências de o enfoque desses grupos está, em geral, mais voltado para a quantidade e diversificação de atividades ofertadas do que com o desenvolvimento de uma proposta apropriada de trabalho voltada para a atividade física e com o preparo dos profissionais para atuarem com idosos. Em função disso, é possível ponderar que, embora exista um esforço para que os idosos possam realizar atividades físicas de maneira mais regular e adequada, ainda existem desafios que precisam ser superados para que fatores associados à boa saúde física e mental e, por conseguinte, à qualidade de vida, sejam, de fato, alcançados.

As contribuições de profissionais do Serviço Social podem ser importantes em espaços onde se busca estabelecer uma relação equilibrada entre prática de atividades físicas, saúde e qualidade de vida. Vale pontuar que, embora a atuação na área da saúde não seja uma novidade na trajetória histórica do Serviço Social, ainda é preciso que reflexões mais amplas sobre as possibilidades e desafios existentes para a promoção da atividade física entre idosos, particularmente do envolvimento do profissional do Serviço Social nessa área. O próximo item deste trabalho é uma tentativa de iniciar um movimento de reflexão nesse sentido.

O SERVIÇO SOCIAL NA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA VELHICE: ALGUMAS REFLEXÕES

Já há algum tempo, os profissionais do Serviço Social têm mostrado interesse e preocupação com questões relativas ao processo de envelhecimento populacional brasileiro. Pereira (2005) argumenta que, por ser uma profissão que atua constantemente com a intrincada relação entre políticas sociais e direitos sociais, os profissionais da área do Serviço Social não podem se eximir de analisar e pensar criticamente sobre o significado e as implicações que perpassam esse processo. A construção dessa análise, em uma perspectiva crítica, é fundamental para que se possa, além de outras coisas, responder de maneira mais efetiva as demandas que emergem junto com o crescimento deste subgrupo populacional. Nessa direção, Matos (2015, p.680), ao analisar as atribuições e competências profissionais de assistentes sociais na atualidade, salienta que: "[...] uma profissão só se afirma e se desenvolve se responder as demandas postas pelos diferentes segmentos populacionais".

Assim, no contexto de franco envelhecimento da população brasileira e diante das novas necessidades que surgem em função desse processo, Pereira (2005) pontua que é

necessário que se conheçam as condições de vida dos idosos, levando em conta indicadores de condições de saúde, de serviços e de benefícios sociais disponíveis para este subgrupo populacional. Este conhecimento é fundamental para que ações mais efetivas de atendimento das demandas dos idosos sejam implementadas, particularmente no âmbito da saúde, já que, como defende Silva (2011), a velhice torna as pessoas mais vulneráveis a certas patologias. Isso não quer dizer, reforça o pesquisador, que envelhecer significa, necessariamente, adoecer. O processo de envelhecimento pode ser marcado por uma vida digna e com qualidade. Nesse ponto, a realização de atividades físicas tem um papel relevante, como mostram estudos de diferentes pesquisadores (ALMEIDA *et al.* 2012; MATSUDO, 2009; MOTA *et al.*, 2006).

No entanto, Willians e Strean (2006) argumentam que, embora os benefícios da atividade física sejam bem conhecidos, sabe-se o quanto é difícil fazer com que as pessoas adotem um estilo de vida mais ativo. Os obstáculos para a realização de atividades físicas, de acordo com os pesquisadores, podem ser decorrentes tanto de fatores externos quanto internos e requerem ações em diferentes esferas da vida dos indivíduos. Esse fato sugere, como explicitado por Krüger (2010), a importância da presença do profissional do Serviço Social na área da saúde. Esse profissional, ao pensar sua prática na saúde, realiza leituras não somente das demandas institucionais, mas também das demandas dos usuários e, a partir daí, identifica espaços de ação, especialmente no âmbito da promoção da saúde, da educação em saúde e da prevenção de doenças. Tais ações podem se desenvolver em espaços multidisciplinares, interdisciplinares e intersetoriais (KRÜGER, 2010) e podem servir para incentivar a prática de atividade física.

Nesse contexto, Willians e Strean (2006), ao discutirem a promoção da atividade física por assistentes sociais, defendem que os profissionais dessas áreas devem se alinhar com profissionais de outras áreas e também com diferentes organizações para encorajar a realização de atividades físicas e promover o bem-estar dos usuários dos serviços onde atuam. Na perspectiva desses autores, para incentivarem a prática da atividade física, os profissionais do Serviço Social devem levar em conta aspectos que se situam em três níveis, quais sejam: nível micro; nível meso, e; nível macro.

No nível micro, de acordo com Willians e Strean (2006), os profissionais do Serviço Social precisam ser capazes de reconhecer a motivação dos usuários para a realização de uma

atividade física. Nesse nível, os pesquisadores sugerem a adoção do modelo denominado Transtheoretical Model (TTM), de Prochaska e DiClemente. Esta teoria enfoca a mudança intencional de comportamento e serve como um guia aos profissionais, sendo que o ponto de partida é a ideia de que a efetividade de qualquer abordagem depende da capacidade do profissional aplicar a técnica adequada à situação motivacional do indivíduo em qualquer processo de mudança (VILELA *et al.*, 2009). Assim, este modelo permite a identificação de três estágios relacionados com mudanças de comportamento. O primeiro e o segundo estágio, denominado de pré-contemplação e de contemplação, respectivamente, demandam atividades educativas, tais como pesar os prós e contras da realização de uma atividade física. Além disso, nesses estágios, o profissional também podem fazer ponderações acerca das limitações colocadas pelos usuários para o engajamento em algum tipo de atividade. O terceiro estágio, denominado de preparação para a ação e manutenção, caracteriza-se pelo envolvimento do usuário em atividades físicas e pelas ações de incentivo por parte do profissional para que ele se mantenha ativo.

O nível meso caracteriza-se, de acordo com Willians e Strean (2006), por ser aquele onde se procura reconhecer e promover a atividade física entre diferentes grupos. Dentre esses grupos podem ser citados o grupo familiar, o grupo de amigos e, até mesmo, o de vizinhos. De acordo com os autores, a participação de algum ou de todos esses grupos em atividades físicas pode trazer muitos benefícios, dentre os quais a coesão social.

Por fim, Willians e Strean (2006) explicitam que há que se considerar, também, aspectos no nível macro. Nesse ponto, os assistentes sociais devem ser capazes de identificar a ampla gama de fatores que podem ser utilizados para promoção de atividades físicas, tais como fatores culturais, comunitários e ambientais. Os programas, parques e áreas de recreação disponíveis e acessíveis nas comunidades devem ser conhecidos e difundidos pelos assistentes sociais que acreditam e desejam trabalhar na promoção da atividade física.

Sem dúvidas, como pontuam Willians e Strean (2006), a prática do assistente social na promoção da atividade física requer um entendimento dos objetivos, dos valores, do estilo de vida e das condições ambientais dos usuários. O conhecimento desses aspectos, por parte dos profissionais da área, pode auxiliar na promoção de uma vasta gama de comportamentos benéficos à saúde, incluindo a adesão a atividades físicas. Além disso, os profissionais também podem favorecer e encorajar organizações a trabalharem de forma conjunta, abrindo, assim, uma gama de possibilidades para a promoção de atividades físicas e

Serv. Soc. & Saúde, Campinas, SP v.16, n. 1 (23), p. 11-24, jan./jun. 2017 E-ISSN 2446-5992

consequentemente, melhor qualidade de vida na velhice.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como inicialmente posto, o objetivo desse estudo foi de tecer algumas considerações sobre envelhecimento populacional, qualidade de vida, atividade física e Serviço Social. Pensar nos desafios e possibilidades que se abrem para os profissionais do Serviço Social que desejam atuar junto à população idosa, particularmente no sentido de ampliar a qualidade de vida desta população por meio de atividades físicas foi uma das molas propulsoras para o desenvolvimento desse trabalho.

O processo de envelhecimento é uma realidade em nosso país e o assistente social, ao pensar sua prática profissional, não pode deixar de considerá-lo em seu cotidiano de ação. Isto implica, além de reconhecer as demandas advindas desse subgrupo populacional e as novas oportunidades de ação que emergem a partir daí, buscar se capacitar para dar respostas às diferentes necessidades postas. Sem dúvida alguma, as pessoas idosas precisam muito mais do que simplesmente realizar atividades físicas. Mas a realização de atividades física, como apontam os vários estudos aqui citados, amplia as chances dos indivíduos terem um processo de envelhecimento mais saudável e positivo para que possam viver de maneira mais plena essa fase da vida. Atividades físicas favorecem não somente o bem estar físico, mas também o social e o emocional.

Como pontua Krüger (2010), o reconhecimento das determinações sociais do processo saúde doença abriu espaços novos para os profissionais da saúde, em especial para os do Serviço Social. Esses novos espaços, demandam em geral, que o assistente social esteja apto para atuar nas áreas da promoção da saúde, educação em saúde e prevenção de doenças. Aqui é importante ressaltar que, embora os assistentes sociais não lidem diretamente com a atividade física, eles recebem esta demanda em seu cotidiano e precisam estar capacitados para respondê-la. Nesse ponto, o referencial oferecido por Willians e Streaan (2006), o qual apresenta os três níveis nos quais os assistentes sociais podem atuar, pode ser de grande relevância para os profissionais da área que percebem o papel relevante da realização da

atividade física em uma sociedade que está passando por um processo de envelhecimento tão acelerado quanto o Brasil.

Como profissionais que lutam pela conquista dos direitos e pela inclusão social, os assistentes sociais podem fazer contribuições significativas na área da saúde atuando no sentido de promover a realização de atividade física entre idosos. Por fim, vale dizer que o envolvimento do Serviço Social na promoção da atividade física, embora não seja uma novidade na prática, é possível dizer que ele ainda o é em termos de construção teórica. O caminho a ser percorrido na discussão desse tema ainda é longo e o presente estudo pode representar um primeiro passo.

Recebido em 24.05.2017 – Aprovado em 28.06.2017

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. A. B. de.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES. R. **Qualidade de vida:** definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades, EACH/USP, 2012. 142p. Disponível em:
<http://www.each.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf>. Acesso em: 02 mai. 2017.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira:** 2016. IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. - Rio de Janeiro: IBGE, 2016 146 p. Estudos e pesquisas. Informação demográfica e socioeconômica, ISSN 1516-3296; n. 36. Disponível em:
<<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98579.pdf>>. Acesso em: 02 mai. 2017.
- KRÜGER, T. R. Serviço social e saúde: espaços de atuação a partir do SUS. Serviço Social & Saúde, Campinas, v.9, n.10, p.123-145, dez. 2010. Disponível em
<<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/sss/article/view/8634891>> Acesso em: 03 abr. 2017.
- SILVA, L. M.; SILVA, A. O.; TURA, L. F. R.; MOREIRA, M. A. S. P.; RODRIGUES, R. A. P.; MARQUES, M. C. Representações sociais sobre qualidade de vida para idosos. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v.33, n.1, p.109-115, mar. 2012. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rgenf/v33n1/a15v33n1.pdf>> Acesso em: 07 jul. 2017

MATOS, M. C. de. Considerações sobre atribuições e competências profissionais de assistentes sociais na atualidade. **Serviço Social e Sociedade**, São Paulo, n. 124, p. 678-698, out./dez. 2015 Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/0101-6628.046>>. Acesso em: 02 mai. 2017.

MATSUDO, S. M.; Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, p.135-137, set. 2006. Suplemento n.5. Disponível em:

<<http://www.ceap.br/artigos/ART20092011233110.pdf>>. Acesso em: 02 mai. 2017.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde, **Boletim do Instituto Saúde** (Impr.), São Paulo, n. 47, abr. 2009. Disponível em:

<http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=es&nrm=iso>. Acesso em: 08 mai. 2017.

MAZO, G. Z.; MOTA, J.; GONÇALVES, L. H. T.; MATOS, M. G.; Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 5, n. 2, p. 202-212, maio 2005.

Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-05232005000200009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 08 mai. 2017.

PEREIRA, P. A. **Formação em serviço social, política social e o fenômeno do envelhecimento**. Comunicação apresentada em Mesa Redonda, no Seminário sobre Educação Superior e Envelhecimento Populacional no Brasil, realizado nos dias 11 e 12 de maio de 2005, sob os auspícios do Ministério da Educação (MEC) – SESu / CAPES. Brasília, 12 mai. 2005. Disponível em:

<<http://portal.mec.gov.br/sesu/arquivos/pdf/envelhecimento/formacaosocialpotyara.pdf>>. Acesso em: 02 mai. 2017.

PUCCI, G. C. M. F; RECH, C. R.; FERMINO, R. C.; REIS, R. C. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 166-179, fev. 2012.

SIMÕES, C. C. da S. Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica brasileira e os impactos decorrentes do processo de envelhecimento da população. Rio de Janeiro: IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais, 2016. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/biblioteca-catalogo?id=298579&view=detalhes>>. Acesso em: 20 jun. 2017

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta paulista de enfermagem**, São Paulo, vol.20, n.2, pp.v-vi, abr/jun. 2007. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002007000200001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 dez. 2017.

VENDRUSCOLO, R. Programas de atividade física para idosos: apontamentos teórico-metodológicos. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 14, n. 1, p. 1-13, jan./abr. 2011.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações.

Revista de Saúde Pública, 2009; 43(3): 548-54 Disponível em:

<<http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v43n3/224.pdf?>>. Acesso em: 03 mai. 2017.

VILELA, F. A. De B.; JUNGERMAN, F. S.; LARANJEIRA, R; CALLAGHAN, R. The transtheoretical model and substance dependence: theoretical and practical aspects. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 2009, vol.31, n.4, pp.362-368. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462009000400014&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 13 jun. 2017.

WIECHMANN, M. T.; RUZENE, J. R. S.; NAVEGA, M. T. O exercício resistido na mobilidade, flexibilidade, força muscular e equilíbrio de idosos. **Conscientia e Saúde**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 219-226, abr./jun. 2013.

WILLIAMS, D. J.; STREAN, W. B. Physical Activity Promotion in Social Work. **Social Work**, v. 51, n. 2, p. 180-183, abr. 2006.

WHO. World Health Organization. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p. Disponível em:

<http://dms.ufpel.edu.br/ares/bitstream/handle/123456789/232/5%20%202005%20%20envelhecimento_ativo.pdf?sequence=1>. Acesso em: 02 mai. 2017.

