



OS (RE)NOVADOS CORPOS NAS MULHERES IDOSAS – A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE ACTIVIDADE FÍSICA.

Paula Botelho-Gomes,¹
Libânia Rocha¹
Joana Carvalho¹

Introdução

O envelhecimento é um processo natural; não há como escapar a esse período da vida onde ocorrem progressivas, múltiplas e irreversíveis transformações - biológicas, psicológicas e socioculturais - com repercussões na saúde e no bem-estar dos indivíduos. É ainda um processo individual, e por isso heterogéneo, influenciado nomeadamente por características genéticas, meio ambiente, estilos de vida, classe social, etc. (Spirduso *et al*, 2005).

O envelhecimento transparece no e através do corpo, corpo esse entendido como um fenómeno material, físico, biológico, e uma criação social (Shilling, 1993).

Seguramente que programas de actividade física (AF) podem contribuir positivamente para um bem-estar geral, a manutenção da independência funcional, melhoria de certas capacidades físicas, a auto-confiança, a ocupação de tempo livre, promovendo ainda novas relações sociais (Heikkinen, 2003; ACSM, 2004).

A participação regular em programas de exercício físico é um excelente meio de reduzir o declínio funcional e o isolamento social associado ao processo de envelhecimento (ACSM, 1998). A prática de actividades físicas e desportivas pode ainda promover oportunidades para um posicionamento renovado da identidade física das mulheres (McDermott, 2000), e revela um corpo vivido, com base em roteiros sociais e biológicos.

Invocar o corpo é invocar a nossa identidade. Pois ‘o meu corpo não é a *sede* da minha pessoa: é essa pessoa efectivada. Não existo eu *mais* o meu corpo: sou um corpo que pode dizer *eu*’ (Ferreira, 1978, p.253).

A sociedade sempre esteve atenta à regulação dos corpos, sendo que sobre o corpo feminino essa supervisão e pressão foram sempre mais acentuadas (Foucault, 1994; Brasão, 1999; Goellner, 2003). Como refere Johnson (1990), o corpo de cada um de nós é um projecto, é o resultado obediente de imposições e imperativos sociais. Assim sendo, mesmo os corpos das idosas não

¹ Universidade do Porto, FADEUP: CIFI2D & CIAFEL



estarão dispensados dessas imposições; a sociedade tende a ter uma visão discriminatória da idade sobre o que é um comportamento “apropriado” para mulheres mais velhas (Mazo, 2008).

As idosas de hoje pertencem a uma geração onde o homem era considerado o chefe de família e a mulher remetida para conhecida trilogia, esposa, mãe e dona de casa. Mesmo que algumas se tenham iniciado no mundo do trabalho remunerado, as obrigações domésticas mantinham-se. Por outro lado, sabemos que os percursos pessoais, as convicções, preconceitos e os processos de socialização na juventude influenciam a prática de AF e do desporto em outras etapas da vida (Ebrahim&Rowland, 1996). No passado, as concepções sobre a participação feminina na cultura desportiva centralizavam-se principalmente nas questões biológicas que negavam o seu acesso às práticas que exigiam esforços físicos e rigorosos (Simões, 2004). O papel social da mulher foi sempre limitado por preconceitos e tabus que lhe foram impostos; o estereótipo do feminino, que traz consigo conotações negativas, como fragilidade, vaidade e timidez, contém muitos pressupostos sociais e culturais com uma orientação clara e sensata de valores concernentes às mulheres; a ideia é que as mulheres carregam consigo um significado social determinado desde o nascimento (Simões et al., 2004).

O corpo é hoje teorizado como um constructo sociocultural e linguístico, produto e efeito de relações de poder. Nesse contexto, o conceito de género passa a englobar todas as formas de construção social, cultural e linguística implicada com os processos que diferenciam mulheres de homens, distinguindo-os e separando os como corpos dotados de sexo, género e sexualidade (Meyer, 2003). O género como categoria analítica, permite reflectir sobre o carácter funcional dos sexos, evidenciando, sobretudo, que não é apenas o sexo biológico que estabelece diferenças entre os homens e mulheres mas, também, aspectos sociais, históricos e culturais (Goellner, 2006).

As mulheres idosas podem enfrentar constrangimentos institucionais e sociais quando optam pela prática de actividade e do exercício físico, situação influenciada pela sua história nas outras etapas da vida – a mulher pode sentir-se culpada por destinar parte do tempo a actividades físicas de lazer em detrimento das responsabilidades com a família. Para além do mais, a sociedade tende a encarar o envelhecimento como um tempo de declínio e os idosos começam a acreditar que já é tarde para se tornarem fisicamente activos (Wilcox et al., 2002). Devido às diferenças verificadas em sociedade, este sentimento de auto-eficácia é menor entre mulheres idosas do que entre homens idosos, estando negativamente associada à idade (*id.*), e a literatura reconhece que nas idosas as taxas de actividade física-desportiva são inferiores às dos idosos (Ebrahim &Rowland, 1996).



O termo *fisicalidade* ('physicality'), segundo McDermott (1996), aumentou de popularidade ao longo da década de oitenta do século XX, a par da literatura relativa à Sociologia do Desporto. Para a autora, não podemos ainda falar de 'conceito', mas sim de 'termo', na medida em que a fisicalidade tem ainda de ser claramente definida e operacionalizada. Uma das grandes barreiras que impede o uso da fisicalidade como ferramenta conceptual, particularmente em relação às mulheres, é a forma como o termo tem vindo a ser utilizado: normalmente a fisicalidade é equiparada ao poder e, não raras vezes, a discussão em torno deste termo está relacionada com o poder físico masculino e com a masculinidade (McDermott, 1996). A fisicalidade masculina é percebida através de actividades físicas e desportivas que exigem a utilização agressiva do corpo, o contacto corporal e o confronto. Apreciada desta maneira, a fisicalidade no desporto corresponde a uma forma particular de aumentar a hegemonia masculina. Tendo em conta esta interpretação, identificou-se a fisicalidade como um aspecto central de opressão das mulheres no contexto do desporto e da AF, estimulando uma análise das relações entre a sexualidade e a fisicalidade, particularmente a partir do momento que mais mulheres se tornaram activas no domínio desportivo (*id.*). Partindo destas considerações, torna-se necessário compreender, cada vez melhor, o papel social do corpo enquanto chave de identificação do feminino (Rocha, 2009). Como afirma Giddens (1997), o corpo está no cerne daquilo que é a identidade pessoal. Assim, o corpo 'físico', contextualizado culturalmente, constitui-se um corpo 'social' e, como tal, a construção da nossa identidade e o seu reposicionamento é algo em constante mudança, sendo o sujeito e a relação que este estabelece com o seu meio a fonte dessa mutabilidade (Berger & Luckmann, 2004).

O reconhecimento do corpo como fenómeno social justifica o interesse nas questões relativas à fisicalidade das mulheres. Segundo Ribeiro (2005), a existência da mulher é visível do ponto de vista do seu corpo como algo que ela interioriza como pertencente à sua identidade, logo, o corpo é de tal forma importante, que influencia a sua posição social e a auto-percepção. Deste modo, a fisicalidade é um termo importante para a compreensão dos significados do corpo das mulheres nas suas vivências de actividade física, já que estas codificam culturalmente os seus corpos (McDermott, 2000). Bryson (1994) refere que as práticas desportivas são importantes para muitas mulheres, na medida em que as experiências vivenciadas nesse contexto podem ser fonte de divertimento e contribuir para um forte sentimento de identidade e competência. Também Bourdieu (1999) enfatiza que a prática de um desporto determina nas mulheres uma profunda transformação da experiência subjectiva e objectiva do corpo: converte-se de corpo para outrem em corpo para si, de corpo passivo e agido em corpo activo e actuante.



Na opinião de McDermott (1996), o termo fisicalidade está relacionado com as experiências de vida individuais. Três atributos emergiram como importantes para a experiência física das mulheres: percepção corporal (sua relevância e contributo para o envolvimento na AF), auto-estima e agência (com uma aproximação às manifestações de poder, controlo e competência física).

Intimamente relacionado com a fisicalidade está um outro conceito, de igual modo complexo: o *empoderamento* ('empowerment') [Deem & Gilroy, 1998].

Gilroy (1997) define empoderamento como o processo a partir do qual as mulheres ganham mais 'poder', tornam-se mais capazes, competentes nas suas vidas. Para Wright & Dewar (1997), nas mulheres o poder está relacionado com mudanças na identidade pessoal: ter o controlo da situação; identificação com o próprio corpo e orgulho nas suas conquistas; ter um corpo capaz de responder e de se adaptar às mudanças. Whitson (1994, p. 354) emprega o termo empoderamento com um sentido mais geral, classificando-o como "o sentimento de confiança que advém da competente utilização do próprio corpo".

Gilroy (1997) refere que é possível existir uma relação entre o empoderamento e a fisicalidade, e que o envolvimento em actividades físicas e desportivas pode capacitar as mulheres do ponto de vista social. Também Whitson (1994) testemunha o prazer e o sentimento de empoderamento que muitas mulheres parecem demonstrar como resultado de um desempenho competente do corpo, da aquisição de novas habilidades desportivas e da descoberta de novos aspectos relacionados com elas mesmas.

Tendo por base este quadro de referências, procurou-se conhecer a influência de um programa de exercício físico no modo como as idosas percebem os seus corpos e as consequências da actividade física para um reposicionamento das suas identidades físicas.

Metodologia

O grupo de estudo foi constituído por 10 idosas ($69,5 \pm 5,3$ anos) que frequentaram um programa multicomponente de actividade física (AF) para a terceira idade, com duas sessões semanais, durante 10 meses, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal.

Para responder aos objectivos traçados, foram realizadas entrevistas em diferentes momentos do programa de AF. Atendendo aos objectivos por nós estabelecidos e às características do nosso estudo, optamos pela utilização de dois tipos de entrevistas: semidirectiva (aplicada de forma individual antes e após o programa de AF) e não directiva (de grupo, terminado o programa), tendo sido obtido, previamente, o consentimento e aprovação de todas as participantes. Depois de



realizado um conjunto de tarefas complexas que estão inerentes ao método de análise de conteúdo (Bardin, 1977) e após o tratamento da informação no programa *QSRNVivo7*, estabeleceu-se um sistema de categorias *a posteriori*, resultante de uma análise de tipo indutivo. Assim, foi o trabalho exploratório sobre o *corpus*, que nos permitiu alcançar e perceber um conjunto de categorias esclarecedoras da temática em análise.

Apresentação e discussão dos resultados

Corpo Funcional, antes e depois da vivência do programa de AF

Faremos aqui uma breve resenha das percepções das idosas antes de iniciarem o programa de AF. Entende-se por *corpo funcional* um corpo autónomo e independente (Heikkinen, 2003; ACSM, 2004). Discursos de algumas idosas referem uma série de limitações e dificuldade; a ideia de autonomia relaciona-se com o uso instrumental do corpo (Heikkinen, 2003):

“Há muitas coisas que eu já não faço, por exemplo, uma limpeza da casa já não faço como fazia antigamente. Eu faço, mas fico para morrer” (E9, 66 anos).

“Canso-me muito a fazer a minha vida de casa (...) Não consigo fazer uma limpeza grande, em cada semana limpo uma divisão. (...) Há tarefas em que me sinto muito frágil e não posso fazer.” (E6, 75 anos)

No entanto a velhice não é sinónimo de doença ou incapacidade para algumas das idosas.

Bem pelo contrário:

“O corpo mexe-se com facilidade, faço a limpeza de casa (...) nada me dói. Não tenho qualquer limitação, nada... não, não. (E10, 67 anos).

“Sinto-me bem quando estou uma tarde inteira em pé a fazer rissóis porque dão muito trabalho, mas gosto de fazer, gosto de passar a ferro, lavar...” (E5, 68 anos).

Perante estes depoimentos, é notória a satisfação que emana da percepção de um corpo que consegue actuar e concretizar todas as tarefas domésticas. O facto de estarem em condições físicas para encarar e ultrapassar os seus desafios diários com destreza faz com que sintam um grande orgulho.

Todavia, grande parte dos motivos que justificaram a participação das entrevistadas no programa de AF está relacionada, precisamente, com melhorias a nível da funcionalidade:

“Motivou-me essencialmente o exercício para melhoramento físico porque os nossos ossos, com a idade...precisam até mais de actividade física do que quando somos novos, não é?! E como eu tenho bastantes problemas ósseos (...)” (E9, 66 anos).

“(...) o que me faz vir cá, é o facto da ginástica me ajudar a movimentar as articulações ,de não me fazer sentir perra.” (E2, 67 anos).



Após a concretização do programa de AF, os resultados das entrevistas expressam sentimento de confiança conferido por um corpo mais 'ágil', mais 'leve', um corpo 'renovado'; um discurso de sinal contrário ao verificado antes do início do programa:

“ (...) às vezes não conseguia levar bem os braços atrás, um deles levava melhor, mas o outro não. E agora já levo, faço coisas que não fazia. (...) eu já caminhava bastante, mas agora caminho mais e não me dói tanto os ossos e noto que emagreci qualquer coisa o que é bom para os ossos e para as pernas.” (E1, 60 anos, entrevista de grupo).

“ (...) não fico tão cansada porque eu dantes cansava-me até ao baixar. Também tenho um bocado de bronquite e ficava com falta de ar. Agora não, eu noto que me sinto mais leve, mais ágil (expressa-se com as mãos significando “mais movimento”) melhor para poder fazer as coisas e tudo, sinto-me muito melhor, muito melhor!” (E1, 60 anos, entrevista de grupo).

“ (...) ajudou-me a fazer coisas que eu não fazia em casa, a limpar vidros (...) agora já tenho outra disposição, não sei, parece que não estou tão perra.” (E4, 71 anos, entrevista de grupo).

Percepcionamos nos discursos um forte sentido de utilidade, que se concretiza através do cumprimento das mais variadas tarefas. Com as práticas desenvolvidas durante o programa, as idosas parecem sentir menos limitações, parece surgir a possibilidade de construção de um novo projecto do 'eu', que lhes permite resistir, em certa medida, às doenças e aos efeitos deletérios do tempo. A satisfação provocada pela pelo vencer de uma dificuldade desenvolve uma sensação de satisfação, de auto-confiança e de competência, que faz aumentar o desejo de prosseguir (Bryson, 1994).

Corpo Activo/ Sociável

O corpo activo /sociável emerge como categoria para designar um corpo que demonstra intencionalidade, uma predisposição para fazer algo e se projecta para o exterior, num processo contínuo de crescimento individual, em interacção com o social.

A vivência do programa de AF permite perceber uma mudança de atitudes por parte das mulheres idosas, no que diz respeito à adopção de comportamentos mais activos, envolvendo-se em outro tipo de actividades físicas:

“A gente levanta-se de manhã e pensa: Ah! Hoje é dia de ginástica! Duas vezes por semana, veja bem o que é que acontece.” (E4, 71 anos – entrevista de grupo).

“Eu também nunca tinha vontade de sair e agora levanto-me de manhã e vou logo dar uma volta (riso geral)” (E5, 68 anos – entrevista de grupo).

“Tenho colegas que já andavam, eu não ia mas agora vou com elas, vamos andar de manhã, ao fim da tarde às oito horas porque janto cedo.” (E3, 65 anos – entrevista de grupo).

As novas percepções que as entrevistadas possuem dos seus corpos, que se traduzem, essencialmente, através de sentimentos de controlo e domínio corporal e das suas capacidades para



concretizar algo (Whitson, 1994; McDermott, 2000), parecem motivá-las a dar continuidade à AF para além do programa, ampliando as suas possibilidades de experimentar o corpo no interior de novas realidades sociais.

“Eu chego a casa e digo aos meus netos: olha, fiz esta ginástica! E faço com eles e mostro o que é que faço, faço em casa com eles, brincamos às escondidas, andamos de gatas.” (E7, 70 anos – entrevista de grupo).

“Até o nosso cérebro funciona melhor e estamos activas. Eu acho que mesmo a nossa cabeça, a nossa mente vai abrindo mais, saímos de casa.” (E10, 67 anos – entrevista de grupo).

Com a participação no programa de AF, as idosas começam a perceber o corpo e a sua identidade física de uma forma mais activa, vigorosa e enérgica (Gilroy, 1997; McDermott, 2000).

Tem muita influência na maneira como nós, agora, olhamos para o corpo porque vemos o corpo ligeiramente diferente, a própria musculatura, nós já nos mexemos melhor e aprendemos umas técnicas, o que é ótimo. É ótimo! Sinto que podemos fazer (há uma expressão facial muito marcada por emoções).” (E17, 64 anos).

“Vou-me meter duas horinhas por semana numa piscina. Acho que ainda me vou mexer melhor na água, e acho que o corpo ainda ficará melhor. Vou querer ainda mais.” (E7, 75 anos).

“Enquanto que não me aposentei não tinha tempo. Era de casa para o trabalho e vice-versa, o tempo não chegava e eu notava que precisava de me movimentar (...). Agora, quanto mais me mexo, mais vontade tenho de me mexer, tenho mesmo necessidade e também tenho muita força de vontade. (...) Eu esqueço-me que tenho 67 (...).” (E10, 67 anos).

A AF e a percepção de um corpo que é capaz de ‘ser mais corpo’ e de ir mais além, corpo activo e actuante (Bourdieu, 1999), capaz de ultrapassar limitações e barreiras, concede a estas mulheres a possibilidade de trilharem novos caminhos e de projectarem para o futuro novas ambições (Ribeiro, 2004). A AF parece que as tornou mais confiantes, as lhes ‘renovou a fisicalidade, lhes deu mais ‘poder’, em suma, a sua identidade pessoal alterou-se (Gilroy, 1997; Wright & Dewar, 1997).

O programa de AF levou ainda as idosas a saírem de casa, a estabelecerem interacções e a criarem novas amizades: o que significa que o corpo se amplia na capacidade de relação e se impulsiona para o mundo que o rodeia (Johnson, 1990).

“Eu acho que foi também o convívio, nós convivemos umas com as outras e isso foi uma das coisas melhores. Além dos exercícios, conseguimos ter umas com as outras a amizade, acho que isso foi muito bom.” (E10, 67 anos – entrevista de grupo).

“O que mudou mais na minha vida foi a convivência, tenho muito mais convivência, a pessoa diverte-se e então, a turma deste ano é muito saudável (...) até juntamos as turmas todas para festejarmos o S. Martinho, a pessoa convive e esquece um pouco os problemas que temos lá fora. Convivo com outras pessoas, conheço outras pessoas e isto vai exactamente melhorar um pouco a parte psíquica. (...) Nota-se que os benefícios foram mais psíquicos do que físicos (...). (E9, 66 anos).

“(...) quantas vezes eu saía daqui e ia à Baixa, ia dar uma volta e depois ia ter com as colegas que trabalhavam comigo. Vou ter com elas e saio à noite e sinto-me jovem, com vontade de me arranjar, sair.” (E3, 65 anos – entrevista de grupo).



O programa de AF, ao ajudar a criar e a enriquecer uma nova faceta da realidade vivida pelas entrevistadas, concedeu-lhes a possibilidade de expandirem os seus horizontes e de reconhecerem que a vida ainda tem valor.

O programa de AF deu ‘mais corpo e mais mundos aos corpos’, ‘renovando-os’ de distintos modos.

Conclusões

Os resultados deste estudo evidenciaram que o programa permitiu a estas idosas um reposicionamento da sua identidade física, decorrente da percepção de um corpo mais ‘ágil’, capaz de contornar as situações de um ‘corpo doente’. Após a conclusão do programa de AF verificou-se a aquisição de comportamentos mais activos que se reproduziram pela vontade de se envolverem em outras actividades físicas. Foi também possível constatar a emergência de renovados sentimentos de exaltação, valorização, fisicalidade e empoderamento do corpo permitindo uma nova relação com o mesmo, que se reflectiu igualmente na relação com os outros. Podemos assim concluir que o programa de AF ofereceu às idosas a possibilidade de encararem a fisicalidade e a funcionalidade de uma forma mais positiva, resultante de um empoderamento pelo corpo, e pelo que elas percepcionavam do que o corpo era capaz.

Palavras-chave: mulher idosa; corpo; fisicalidade; actividade física

Projecto financiado: FCT **PTDC/DES/102094/2008 (FCOMP-01-0124-FEDER-009587)**

Bibliografia

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30, 992-1008, 1998.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE Physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36, 1997-2003, 2004.

BARDIN, L. *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.

BERGER, P. & LUCKMANN, T. *A construção social da realidade: um livro sobre a sociologia do conhecimento*. Lisboa: Dinalivro, 2004.

BOURDIEU, P. *A Dominação Masculina*. Oeiras: Celta Editora., 1999.



- BRASÃO, I. *Dons e Disciplinas do Corpo Feminino: Os Discursos sobre o Corpo na História do Estado Novo*. Lisboa: Cruz Quebrada, 1999.
- BRYSON, L. Sport and the maintenance of masculine hegemony. In S. Berril & C. Cole (Eds.), *Women, Sport and Culture* (pp. 47-64). Champaign: Human Kinetics, 1994.
- DEEM, R. & GILROY, S. Physical activity, life-long learning and empowerment – situating sport in women’s leisure. *Sport, Education and Society*, 3 (1), 89-104. 1998.
- EBRAHIM, S.; ROWLAND, L. Towards a new strategy for health promotion for older women: determinants of physical activity. *Psychology, Health & Medicine*, 1, 29-40, 1996.
- FERREIRA, V. *Invocação ao meu corpo*. (2ª ed.). Lisboa: Bertrand, 1978.
- FOUCAULT, M. *História da Sexualidade II: O Uso dos Prazeres*, Lisboa, Relógio d’Água, 1994.
- GIDDENS, A. *Modernidade e Identidade Pessoal* (2ª ed.). Oeiras: Celta Editora, 1997.
- GILROY, S. Working on the body: links between physical activity and social power. In G. Clarke & B. Humberstone (Eds.), *Researching Women and Sport* (pp. 96-112). London: MacMillan Press, 1997.
- GOELLNER, S. A produção cultural do corpo. In G. Louro, J. Neckel & S. Goellner (Orgs.), *Corpo, Gênero e Sexualidade: um debate contemporâneo na educação* (pp. 28-40). Petrópolis: Editora Vozes, 2003.
- GOELLNER, S. As práticas corporais e esportivas e a produção de corpos generificados. In G. Soares, N. Silva & P. Ribeiro (Orgs.), *Corpo, Gênero e Sexualidade: problematizando práticas educativas e culturais*, (pp.35-41). Rio Grande: Fundação Universidade Federal do Rio Grande, 2006.
- HEIKKINEN, L. *O papel da actividade física no envelhecimento saudável*, sob orientação da Organização Mundial da Saúde – Programa de Envelhecimento e Saúde. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.
- JOHNSON, D. *Corpo*. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1990.
- MAZO, G. *Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento*. Porto Alegre: Sulina 2008.
- McDERMOTT, L. Toward a feminist understanding of physicality within the context of women’s physically active and sporting lives. *Sociology of Sport Journal*, 13, 12-30, 1996.
- McDERMOTT, L. A qualitative assessment of the significance of body perception to women’s physical activity experiences: revisiting discussions of physicalities. *Sociology of Sport Journal*, 17, 331-363 2000.
- MEYER, D. Gênero e Educação: teoria e política. In G. Louro, J. Neckel & S. Goellner (Orgs.), *Corpo, Gênero e Sexualidade: um debate contemporâneo na educação* (pp. 9-27). Petrópolis: Editora Vozes, 2003.
- ROCHA, L. *O efeito de um programa de exercício físico na fisicalidade e funcionalidade em mulheres idosas*. Porto: L. Rocha. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2009.



- RIBEIRO, A. *Representações do corpo nos idosos: um estudo centrado nas suas histórias de vida*. Porto: A. Ribeiro. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 2004.
- RODRIGUES, D. Corporeidade e Exclusão Social. *O Corpo que (Des)conhecemos* (pp. 33-46). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana, 2005.
- SHILLING, C. *The Body and Social Theory*. London: Sage 1993.
- SIMÕES, A. O universo das mulheres nas práticas sociais e esportivas. In A. Simões & J. Knijnik (Orgs.), *O Mundo Psicossocial da Mulher no Esporte: comportamento, género e desempenho* (pp. 23-46). São Paulo: Aleph, 2004.
- SIMÕES, A.; CONCEIÇÃO, P. ; NERY, M^a A. Mulher, esporte, sexo e hipocrisia. In A. Simões & J. Knijnik (Orgs.), *O Mundo Psicossocial da Mulher no Esporte: comportamento, género e desempenho* (pp. 63-86). São Paulo: Aleph, 2004.
- SPIRDUSO, W; FRANCIS, K.; MACRAE, P. *Physical Dimensions of Aging* (2nd ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2005.
- WHITSON, D. The embodiment of gender: discipline, domination and empowerment. In S. Berril & C. Cole (Eds.), *Women, Sport and Culture* (pp. 353-371). Champaign: Human Kinetics, 1994.
- WILCOX, S.; TUDOR-LOCKE, C.; AINSWORTH, E. Physical activity patterns, assessment and motivation in older adults. In R. Shephard (Ed.), *Gender, Physical Activity and Aging* (pp. 13-39). Boca Raton: CRC Press, 2002.
- WRIGHT, J. & DEWAR, A. On pleasure and pain: women speak out about physical activity. In G. Clarke & B. Humberstone (Eds.), *Researching Women and Sport* (pp. 80-95). London: MacMillan Press, 1997.