

Murilo Cabral Gomes¹

Silvia M. Agatti Lüdorf²

IDOSO, MODA E SEDENTARISMO: POSSÍVEIS RELAÇÕES

Elderly, Fashion and Sedentary Lifestyle: Possible Relationships

Resumo: Diante do aumento da população de idosos no Brasil, observa-se a inexistência de um mercado de moda específico para essas pessoas que contemple as alterações corporais e particularidades decorrentes do processo de envelhecimento. Este artigo, de cunho teórico, teve como objetivo analisar as principais alterações corporais decorrentes do envelhecimento e discutir até que ponto essas alterações podem se relacionar com a moda ou com os modos de se vestir do idoso. Argumenta-se que as modificações que ocorrem no organismo, bem como o sedentarismo, são potenciais fatores para as eventuais limitações físicas e funcionais que acometem os idosos. Tais limitações acabam por se refletir no modo de se vestir do idoso, que privilegia o caráter funcional das vestimentas. Sugere-se que a relação entre envelhecimento e moda seja repensada, na tentativa de se avaliar a necessidade de uma moda específica para o idoso que contemple essa fase e possa colaborar para uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento. Moda. Sedentarismo.

Abstract: *Due to the increasing number of elderly people in Brazil, it is possible to observe a lack of specific fashion market which would fit them according to body changes resulting from the ageing process. This article, based on a theoretical research, aims at analysing the main changes in people's bodies due to old age, and, to what extent those changes can be related to the elderly's dress sense. It's stated that the changes that occur in people's organism, as well as, their sedentary lifestyle are key factors responsible for the elderly's physical and functional limitations. Such hindrance reflects upon the elderly's*

¹ Especialista em Treinamento Desportivo (EEFD/UFRJ).

² Profª Drª-Adjunta da EEFD/UFRJ

casual taste in clothes. It's suggested that the relation between old age and fashion should be re- evaluated in order to certify the need for specific clothing items for the elderly so that they can improve their standard of living and enjoy their lives the most.

Key-words: Ageing. Fashion. Sedentary lifestyle.

INTRODUÇÃO

A participação da população com mais de 65 anos aumentará para aproximadamente 20% da população total do Brasil em 2050, uma proporção mais alta do que a encontrada hoje, em qualquer país europeu (WONG; CARVALHO, 2006).

Proporcionar a estes consumidores a qualidade de vida a que têm direito é um dos grandes desafios de nossa sociedade. As atividades físicas adequadamente orientadas comprovadamente tornam o organismo menos propenso a contrair doenças e promovem uma série de benefícios para os idosos, principalmente proporcionando uma melhora das atividades praticadas no cotidiano (TEIXEIRA *et al.*, 2007)

A elevação do número de idosos, os fatores associados ao processo de envelhecimento (que muitas vezes geram dificuldades para atos cotidianos do idoso, destacando o vestir-se), e as mudanças na formas corporais, podem ser considerados como elementos de influência para estudo e desenvolvimento de uma moda direcionada a esse público.

No Brasil e no mundo, em geral, podem-se encontrar modas específicas, como para o verão, inverno, primavera, outono, moda praia, calçado, masculino, feminino, gestante, bebê, infantil, adolescente, dentre outras, mas, uma moda direcionada ao público idoso ainda é praticamente inexistente. Na Alemanha, um país onde a concentração de idosos é reconhecidamente alta, por exemplo, a primeira loja de roupas destinada aos idosos foi inaugurada em 2005³. No Brasil, até onde se pôde verificar, não há registros dessa natureza, a não ser o surgimento, também neste ano, do primeiro tênis destinado a essa faixa etária⁴.

Segundo Bergamo (1998), a moda é o reflexo das transformações da sociedade contemporânea, dos costumes e do comportamento em geral. O autor considera a moda

³ Disponível em: <<http://www.dw-world.de>>. Acesso em: 04 Jul. 2007.

⁴ Disponível em: <<http://www.universiabrasil.com.br>>. Acesso em: 28 Nov. 2007.

como “manifestação artística” das mudanças sociais. Se a sociedade vem mudando e ficando mais envelhecida, será que a moda tem acompanhado esse processo? As características decorrentes do envelhecimento teriam implicações na maneira de se vestir, ou na moda, dos idosos? Será que há necessidade de uma moda realmente específica para esse público?

Este artigo tem como objetivo, a partir de uma pesquisa teórica, analisar as principais alterações corporais decorrentes do envelhecimento e discutir até que ponto essas alterações podem se relacionar com a moda ou com os modos de se vestir do idoso. Ao se pesquisar sobre o assunto, observou-se que tal associação ainda é escassa na literatura, o que indica a necessidade de maior aprofundamento, principalmente, em decorrência dos significativos impactos sobre o processo de envelhecimento.

Alterações corporais decorrentes do processo de envelhecimento

Com o envelhecimento ocorrem muitas mudanças nos indivíduos, principalmente nos sedentários, com o surgimento de doenças crônicas trazendo diminuição da capacidade funcional (TEIXEIRA *et al.*, 2007).

Além disso, as variáveis antropométricas também sofrem modificações em decorrência do envelhecimento, devido, principalmente, à perda progressiva de massa magra, aumento da proporção de gordura corpórea, decréscimo de estatura, aumento na gordura abdominal, diminuição da quantidade de água no organismo, dentre outros fatores (SOUZA *et al.*, 2007; GONÇALVES; TOMAZ, 2007; REBELATTO *et al.*, 2006). O tecido gorduroso dos braços e pernas diminui, ao passo que aumenta no tronco. A dobra cutânea tricipital e o perímetro do braço diminuem e o perímetro abdominal aumenta. (MENEZES; MARUCCI, 2005).

Diversos estudos internacionais têm sido publicados como forma de sugerir valores antropométricos de referência para a população idosa. O *Expert Committee of the World Health Organization* alerta para esta necessidade, mas não recomenda a utilização de dados universais, já existentes, pois existe diferença entre os povos. No Brasil não há valores

antropométricos de referência para os idosos, apesar de já terem sido realizados alguns estudos que envolveram população idosa residente em instituição geriátrica e não residente (MENEZES; MARUCCI, 2005).

A perda de massa muscular é explicada pela diminuição do número e do tamanho das fibras musculares principalmente as de contração rápida do tipo IIb, já que o tamanho das fibras do tipo I (fibras de contração lenta) permanece muito menos afetado. Outra explicação para esse fato é fornecida por Cardoso *et al.* (2007), que argumentam que quando o processo de deservação (resultado da perda de contato com o nervo) supera o processo de re-inervação, ocorre a atrofia muscular relacionada com o envelhecimento, onde as fibras musculares são substituídas por gordura e tecido fibroso.

Estudos mostram que o homem ganha peso até os 65 anos de idade e a mulher, até os 75 anos e a partir dessas idades, começa a perda. As causas principais são a perda de água corporal e a redução no peso das vísceras além da redução de tecido muscular (SOUZA *et al.*, 2007). Em estudo ligado a obesidade, observa-se que existe uma significativa diminuição de obesos na faixa etária de 80 anos ou mais, que pode estar relacionada ao surgimento de patologias a ela associadas, como fatores que poderiam estar contribuindo para maior mortalidade dos idosos obesos antes dos 80 anos. (CHAER; GIUGLIANO, 2005).

Em relação à massa muscular, investigações sobre treinamento de força trazem evidências de que o músculo alcança sua força máxima entre a segunda e a terceira décadas de vida e mostra diminuição lenta e imperceptível até cerca de 50 anos de idade, quando começa a declinar aproximadamente 12% a 15% por década, com perdas mais rápidas acima dos 65 anos de idade (SILVA; FARINATTI, 2007). Entre 70 e 80 anos de idade tem sido relatada perda que chega aos 30% (SILVA *et al.*, 2006).

Outra alteração importante ocorre na estrutura corporal ou base de sustentação⁵, que tende a se alargar, os passos se tornam mais curtos e lentos e o tronco tende a flexionar-se para proporcionar estabilidade (GUIMARÃES; FARINATTI, 2005).

⁵ A base de sustentação pode ser medida através da distância entre a tuberosidade do calcâneo do pé direito até a do pé esquerdo (SILVA; FARINATTI, 2007)

No Brasil, a ausência da prática de atividade física chega a um número percentual relativamente alto da população. O relatório sobre os padrões de vida dos brasileiros, elaborado pelo IBGE, indica que 26% dos homens realizam atividade física regular e somente 12,7% das mulheres estão envolvidas em algum programa de treinamento. Quando se verifica a quantidade de pessoas que se exercitam pelo menos 30 minutos por dia, no mínimo três dias da semana, encontra-se 10,8% e 5,2% de homens e mulheres respectivamente (ANTUNES *et al.*, 2006). Além disso, segundo o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em pessoas acima de 54 anos, 38,7% das mulheres têm circunferência abdominal superiores a 88 cm e 15,6% dos homens, acima de 102 cm, médias estas consideradas como fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. A falta de exercícios corporais acaba resultando no aumento da procura por atendimento médico, e parece estar criando, precocemente, nos idosos, dependência de terceiros (BENEDETTI *et al.*, 2007). A condição de sedentarismo verificada na população em geral, notadamente nos mais idosos, representa uma grande ameaça para o organismo, podendo estar associada ao surgimento de doenças crônico-degenerativas, ocasionando transtornos de humor, diminuição das funções fisiológicas e cognitivas, provocando imunossupressão, piora do perfil lipídico, glicêmico e da qualidade do sono. Além disso, pode-se observar em vários indivíduos sedentários a diminuição da auto-estima, o aumento da ansiedade, podendo ainda contribuir para o agravamento de quadros de depressão (ANTUNES *et al.*, 2006).

O envelhecimento pode tornar o indivíduo dependente de outras pessoas ou de algum tipo de assistência na realização das atividades da vida diária (AVD). Atividades aparentemente simples como sentar, deitar, levantar-se, caminhar e cuidar da casa, dentre outras, passam a ser mais complicadas, ou até mesmo, impossíveis de serem realizadas sem auxílio. O mesmo pode ser dito das atividades relacionadas à higiene corporal, como tomar banho, e o vestir-se. (PASSOS *et al.*, 2008; TEIXEIRA *et al.*, 2007).

O ato de se vestir também pode ser comprometido em decorrência de quedas, acidente vascular cerebral e infarto do miocárdio não fatais, que acometem normalmente os idosos, remetendo-os a um novo patamar de dependência no qual a assistência se torna

necessário (TRELHA *et al.*, 2005). Orso (2008) verificou que 13,3% dos idosos brasileiros não eram capazes de lidar com atividades mais básicas, tais como comer e/ou ir ao banheiro sozinhos. Pode-se depreender que devam apresentar, igualmente, dificuldades também para vestir-se e trocar de roupa.

Estudos populacionais realizados no País têm demonstrado que não menos que 85% dos idosos apresentam pelo menos uma DCNT (doença crônica não-transmissível), e cerca de 10% apresentam pelo menos cinco tipos de enfermidades (PINELLI *et al.*, 2005).

Com o aumento da expectativa de vida, normalmente ocorre, um aumento dos casos de doenças crônicas não-transmissíveis como hipertensão arterial, osteoartrose, incontinência urinária, dislipidemia, diabetes mellitus, obstipação intestinal, cardiopatia, moléstias osteo-mio-articulares, principalmente a osteoporose e estas geram impacto na qualidade de vida (DUARTE; REGO, 2007).

Um aspecto importante é que a maioria dos efeitos do envelhecimento surge pela imobilidade e má adaptação e não por causa de doenças crônicas (MONTENEGRO; SILVA, 2007).

Durante o processo de envelhecimento os músculos respiratórios apresentam redução de força, o que pode afetar a *performance* ventilatória e comprometer a capacidade funcional dos idosos. É relatada diminuição da potência aeróbica (consumo máximo de oxigênio) com uma queda de 1% por ano, iniciada em torno de 50 anos, porém, nos indivíduos ativos essas perdas são menores (ROSA *et al.*, 2008; VASCONCELLOS *et al.*, 2007).

Ainda que iniciada tardiamente, aos 70 e 80 anos, por sujeitos sedentários, a atividade física pode ser positiva, também mostrando benefícios para doenças crônicas já instaladas. As vantagens da prática de exercícios para idosos dependem de como se processa o envelhecimento e da rotina de exercício físico praticado. Os exercícios podem prevenir e recuperar algumas das eventuais perdas motoras decorrentes do envelhecimento (CAROMANO *et al.*, 2006).

Diante do exposto, pode-se observar que as modificações que ocorrem no organismo em decorrência do envelhecimento, bem como do sedentarismo, são potenciais fatores para

as eventuais limitações físicas e funcionais que acometem os idosos. Dentre essas limitações, destaca-se o vestir-se, cuja relação com a moda, até o momento, tem sido pouco estudada.

Moda e envelhecimento: possíveis relações

A moda pode ser entendida como um sistema de mudanças sazonais de tendências que acompanham o vestuário e também outras categorias de bens de consumo como carros, celulares e mobiliário. A perda da utilidade ou o enfraquecimento do uso de determinados produtos é orientada pela dinâmica de mercado.

No século passado, cada década foi vivida com uma determinada representação da moda. Nos anos 90, a moda foi caracterizada pela busca da individualidade no vestir. Algumas das características encontradas nos anos 90 vêm se mantendo nesta década, pois a moda traz o novo, mas também relembra o velho. Segue uma tendência, mas também possui vários estilos (BRANDINI, 2007).

Segundo Gonçalves (2002), na moda atual, felizmente, não existem mais preconceitos com a idade, o que define que pode ser ou não ideal para cada faixa etária é o tipo de corpo e as atividades profissionais e sociais.

O vestuário pode ser considerado como um sistema de comunicação bastante eficiente, funcionando de modo a transmitir uma determinada mensagem. É possível indentificar os elementos presentes na roupa que a caracterizam como instrumento de comunicação não-verbal. As mensagens, ora transmitidas, podem a partir do conhecimento do contexto que se inserem ser indentificadas e interpretadas (EMERENCIANO, 2005). Com o aumento no número de idosos, torna-se premente a necessidade de se pensar em uma moda que lhes permita, além de se comunicarem e participarem da estrutura da sociedade, uma maior funcionalidade.

Em pesquisa realizada com um grupo de mulheres acima dos sessenta (60) anos na cidade de Florianópolis, grande parte relatou ter dificuldades em encontrar roupas prediletas, variedade de modelos, tamanhos, e de adequação a estrutura corporal.

Geralmente encontram produtos voltados para o público jovem. Esta pesquisa teve a participação de dois grupos de convivência: um grupo de mulheres que residiam na parte central de Florianópolis, com um maior contato com a urbanização e o comércio, e outro, formado por aquelas que residiam na parte Sul da ilha, no bairro Ribeirão da Ilha. Ou seja, dois grupos distintos, mas com a mesma percepção em relação às opções para as suas idades atuais (VIEIRA, 2006).

Segundo Oliveira (2007), a moda estabelece uma relação harmoniosa com o corpo, pois a roupa veste o corpo seguindo o seu talhe, ajeita-se a ele, ao mesmo tempo em que o corpo ajeita-se à roupa. O entendimento do sujeito na descoberta do seu corpo e suas formas anatômicas se dá através da moda, sem imposições de um sobre o outro, estando em uma relação de coordenação: a potência do corpo é reconstruída na potência da roupa.

Argumenta-se, portanto, a necessidade de uma moda que privilegie o aspecto funcional do idoso, uma vez que normalmente, roupas e calçados existentes no mercado não servem de imediato aos mesmos, ou antes, não são produzidas levando-se em consideração as eventuais limitações desse público específico.

Além dos aspectos já tratados relacionados à estrutura corporal e às doenças, a diminuição da flexibilidade, da massa muscular ou mesmo da movimentação dos membros podem vir a afetar simples atos como os de colocar e tirar blusas ou calças ou ainda, calçar sapatos e meias.

Outros exemplos de como a redução da sua capacidade funcional por causa do sedentarismo e do acréscimo de idade podem estar influenciando a moda dos idosos podem ser citados. A razão da utilização de blusões de botão ao invés de camisas de malha, pelos homens, pode estar relacionada à perda de flexibilidade nos membros superiores, necessária ao ato de vestir a camisa pela cabeça, com elevação dos braços. Já o uso de calças sociais, que são mais maleáveis, tornando a colocação e retirada facilitadas, bem como o uso de cintos acima do umbigo, pode estar relacionado a alterações fisiológicas, que envolvem aumento do perímetro na região do abdômen, assim como perda de massa muscular nos glúteos e membros inferiores, o que tornaria mais difícil a sua fixação.

Em relação às mulheres idosas, nota-se a preferência pela utilização de calças e vestidos mais maleáveis, leves e soltos no corpo, com facilidade de colocar, retirar e se mover. Uma explicação possível para o uso dessa vestimenta é de que as articulações se encontram mais rígidas, bem como normalmente ocorre, em função do envelhecimento, diminuição de força e coordenação. Da mesma maneira, observa-se um uso maior de calçados baixos, causado possivelmente pela diminuição da propriocepção e do equilíbrio.

CONCLUSÃO

De acordo com o exposto, várias são as limitações decorrentes do processo de envelhecimento, muitas das quais levando à incapacidade de executar atividades cotidianas sem auxílio, dentre elas, o vestir-se. Principalmente os idosos que enfrentam limitações funcionais encontram dificuldades em utilizar uma variedade maior de roupas, tecidos, e calçados, optando pelos que são mais fáceis de colocar, retirar e interagir.

Com tantas alterações decorrentes do envelhecimento, a moda representa algo muito mais importante para os idosos que meramente a escolha de roupas, e deveria merecer mais atenção devido às razões apontadas. Nesse sentido, uma moda adequada ao idoso, que levasse em conta os aspectos funcionais, representa um importante fator a ser considerado, uma vez que a roupa adequada poderia representar ganhos não só na qualidade de vida do idoso, como na sua representação na sociedade.

REFERÊNCIAS:

ANTUNES, H. K. M.; SANTOS, R. F.; CASSILHAS, R.; SANTOS, R. V. T.; BUENO, O. F. A.; MELLO, M. TULLIO DE. Exercício Físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, V.12, N.2, p. 108-114, mar./abr.2006.

BENEDETTI, T. R. B.; ANTUNES, P. DE CESARO; AÑES, C. R. R.; MAZO, G. Z.; PETROSKI, E. L. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, vol.13, n.1, p. 11-16, Jan./Fev. 2007.



BERGAMO, A. O campo da moda. **Revista de antropologia**, São Paulo, vol.41, n.2, p. 1-49, 1998.

BRANDINI, V. Vestindo a rua: moda, comunicação & metrópole. **Revista Fronteiras – estudos midiáticos (UNISINOS)**, São Leopoldo, v. 9, n.1, p. 23-33 jan/abr 2007.

CARDOSO, A. S.; JAPIASSÚ, A. T.; CARDOSO, L. S.; LEVANDOSKI, G. O processo de envelhecimento do sistema nervoso e possíveis influências da atividade física. **Publicatio UEPG. Ciências Biológicas e da Saúde, Ponta Grossa**, v.13, n.3/4, p. 29-44, set./dez. 2007.

CAROMANO, F. A.; IDE, M. R.; KERBAUY, R. R. Fatores de manutenção da prática de exercícios físicos por idosos. **Revista do Departamento de Psicologia (UFF)**, Niterói, V.18, n.2, p. 56-61, Jul./dez. 2006.

CHAER, W. K. EL.; GIUGLIANO, R. **Sobrepeso e obesidade em idosos**: Associação com fatores de risco. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2005.

DUARTE, M. B.; REGO, M. A. V. Comorbidade entre depressão e doenças clínicas em um ambulatório de geriatria. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.23, n.3, p. 691-700, mar. 2007.

EMERENCIANO, J. A. Comunicação através das roupas: uma compreensão do desing de moda além da superficialidade. **Revista Design em Foco**, Salvador, Universidade do Estado da Bahia, v.2, n.1, p. 9-25, junho 2005.

GONÇALVES, M. P.; TOMAZ, C. A. B. **Influência de um treinamento muscular respiratório no desempenho cognitivo e na qualidade de vida do idoso**. Tese (Doutorado) – Ciências da Saúde, Universidade de Brasília-UNB, Brasília-DF, 2007.

GONÇALVES, Xico. Donna: abc da moda. Porto Alegre: **Zero Hora Editora jornalística**, 2002.

GUIMARÃES, J. M. N.; FARINATTI, P. DE TARSO V. Análise descritiva de variáveis teoricamente associadas ao risco de quedas em mulheres idosas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.11, n.5, p. 299-305, Sept./Oct. 2005

MENEZES, T. N.; MARUCCI, M. DE F. N. Antropometria de idosos residentes em instituições geriátricas, Fortaleza, CE. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.39, n.2, p. 169-175, abr. 2005



MONTENEGRO, S. M. R. S.; SILVA, C. A. B. DA. Os Efeitos de um Programa de Fisioterapia como Promotor de Saúde na Capacidade Funcional de Mulheres Idosas Institucionalizadas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.10, n.2, p. 161-178, 2007.

OLIVEIRA, A. C. Corpo e roupa nos discursos das aparências. In: do XVI Encontro da Compôs (Associação Nacional dos programas de pós-graduação em comunicação), **Anais...** Curitiba, PR, na UTP, 2007. p. 06 - 12.

ORSO, Z. R. A. **Perfil do cuidador informal de idosos dependentes do Município de Veranópolis-RS**. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) – PUCRS, Porto Alegre, 2008.

PASSOS, B. M. A.; SOUZA, L. H. R.; DA SILVA, F. M.; LIMA, R. M.; DE OLIVEIRA, R. J. Contribuições da Hidroginástica nas Atividades da Vida Diária e na Flexibilidade de Mulheres Idosas. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 19, n. 1, p.71-76, 1. trim. 2008.

PINELLI, L. A. P.; MONTANDON, A. A. B.; BOSCHI, A.; FAIS, L. M. G. Prevalência de doenças crônicas em pacientes geriátricos. **Revista Odonto Ciência**, Porto Alegre – RS, v. 20, n. 47, p. 69-74, jan./mar. 2005.

REBELATTO, J. R.; CALVO, J. I.; OREJUELA, J. R.; PORTILLO, J. C. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 10, n.1, p. 127-132, 2006.

ROSA, M. F. DA; MAZO, G. Z.; DA SILVA, A. H.; BRUST, C. Efeito do período de interrupção de atividades aquáticas na aptidão funcional de idosas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v.10, n.3, p.237-242, 2008.

SILVA, A.G.M.S.; ZAGAIB, F.G.; AMORIM, L.A.C.; FILHO, J.F.; FORTES, M.S.R.; DANTAS, E.H.M. Estudo de associação entre o padrão de distribuição de gordura corporal e o perfil lipídico de mulheres adultas praticantes de atividade aquática. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 3, p. 161-167, 2006.

SILVA, N. LIMA DA; FARINATTI, P. DE TARSO V. Influência de variáveis do treinamento contra-resistência sobre a força muscular de idosos: Uma revisão sistemática com ênfase nas relações dose-resposta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v13, n 1, p. 60-66, Jan./Fev. 2007.

SOUZA, F. R. DE; SCHROEDER, P. DE OLIVEIRA; LIBERALI, R. Obesidade e Envelhecimento. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo V. 1, n. 2, p. 24-25, Mar/Abr, 2007.

TEIXEIRA, D. C.; JUNIOR, S. R. R. P.; DE LIMA, D. F.; GOMES, S. C.; BRUNETTO, A. F. Efeitos de um programa de exercícios físicos para idosas sobre variáveis neuro-motoras, antropométrica e medo de cair. **Revista Brasileira de Educação Física Esp.**, São Paulo, V.21, n.2, p.107-120, abr./jun. 2007

TRELHA, C. S.; NAKAOSKI, T.; FRANCO, S. S.; DELLAROZA, M. S. G.; YAMADA, K. N.; CABRERA, M.; MESAS, A. E.; GAETAN, C. C. B. Capacidade funcional de idosos restritos ao domicílio, do conjunto Ruy Virmond Carnascialli, Londrina/PR. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 26, n. 1, p. 37-46, jan./jun. 2005.

VASCONCELLOS, J. A. C.; BRITTO, R. R.; PARREIRA, V. F.; CURY, A. C.; RAMIRO, S. M. Pressões respiratórias máximas e capacidade funcional em idosas assintomáticas. **Revista Fisioterapia em Movimento**, V. 20, n. 3, p.93-100, jul./set. 2007.

VIEIRA, F. DE SOUZA. Envelhecimento, representações sociais, saúde e cidadania: perspectivas de gênero-Simpósio temático 45. A moda feminina na terceira idade. **Seminário Internacional Fazendo Gênero 7**. Universidade do Estado de Santa Catarina-UDESC, 2006.

WONG, L. L. R.; CARVALHO, J. A. O rápido processo de envelhecimento populacional do Brasil: sérios desafios para as políticas públicas. **Revista Brasileira de Estudos de População**, São Paulo, v.23, n.1, p. 5-26, jan./jun. 2006.

Recebido em: 20/09/08

Aprovado em: 03/04/09

Contato dos autores:

murilog@yahoo.com.br