

Universidad Nacional de La Plata
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación
Departamento de Educación Física
10° CONGRESO ARGENTINO Y 5° LATINOAMERICANO DE EDUCACIÓN
FÍSICA Y CIENCIAS
La Plata, 9 al 13 de septiembre de 2013

Ponencia: Cuerpo y Envejecimiento en el Profesor en Educación Física

Autores: Lucas Martin Cardozo (lucas_m_cardozo@hotmail.com.ar) y Débora Di Domizio (dedido18@yahoo.com.ar). Departamento de Educación Física. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata.

Resumen

En esta exposición haremos referencia a un proyecto de tesina que se está gestando en el marco de la Licenciatura en Educación Física, radicado en el Departamento de Educación Física de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata.

El envejecimiento y la vejez es una temática que viene siendo estudiada por numerosos campos académicos y profesionales. Al respecto, la Educación Física ha realizado numerosos y valiosos aportes. Sin embargo, en la mayoría de los casos estos estudios se centran en los beneficios biológicos de la práctica de ejercicio físico en la vejez, dejando de lado otras posibles vías de investigación.

En consecuencia, en este proyecto de investigación pretendemos indagar en los sentidos y significados que le otorgan a su propio proceso de

envejecimiento los Profesores en Educación Física que se desempeñan con adultos mayores.

Partimos de una serie de interrogantes: ¿Cómo vivencian los Profesores en Educación Física el propio envejecimiento corporal? ¿Qué piensan sobre el envejecimiento los Profesores en Educación Física que se desempeñan con adultos mayores? ¿Cómo perciben el envejecimiento a medida que transcurre el tiempo de desempeño profesional? ¿Qué pensamos acerca del envejecimiento? ¿Cuáles son las estrategias de cuidados que utilizamos? En ese sentido, vamos a abordar algunos estudios que han realizado una primera aproximación a la temática y nos dieron el sustento teórico para encauzarnos en este tema. Retomando lo descrito en párrafos precedentes, con esta investigación de corte cualitativo, intentaremos definir y problematizar los conceptos de cuerpo, envejecimiento y vejez, en especial referencia a los Profesores en Educación Física que se desempeñan en prácticas corporales con adultos mayores.

En esta ponencia, sólo realizaremos una exposición del proyecto de Tesina antes mencionado, ya que se encuentra en la etapa intermedia de conformación.

Palabras clave: Adultos Mayores – Cuerpo - Educación Física - Envejecimiento.

Introducción

La temática del envejecimiento viene suscitando el interés en varias áreas y disciplinas del conocimiento. Los datos demográficos muestran que es una tendencia universal e irreversible del siglo XX.

El envejecimiento es un proceso que se desarrolla en los planos individual y colectivo y recibe diferentes influencias de orden sociocultural, convirtiéndose en un proceso multifacético. Los factores que explican dicho fenómeno en nuestras poblaciones son el crecimiento de la expectativa de vida, debido

fundamentalmente a los avances científicos y tecnológicos logrados, las caídas de las tasas de natalidad, más asociable a las crecientes exigencias profesionales y laborales durante la vida activa de las personas, y, finalmente, las migraciones.

En la República Argentina, los datos del último censo (2010) muestran un crecimiento de la población adulta mayor que ubica al país como el tercero más envejecido de América Latina. Los especialistas estiman que para el año 2050 uno de cada 5 argentinos tendrá más de 64 años de edad. Este hecho es denominado “envejecimiento demográfico” por el informe del INDEC (2010), ya que la tendencia de disminución del número de niños y aumento de personas mayores hace que la población argentina se vuelve cada vez más vieja. Las cifras del Censo 2010 observan que, a pesar de que en la última década la población creció en casi 4 millones de personas, hay 25.378 niños menos que en 2001. En cambio, el número de personas mayores de 65 años ha aumentado en 517.028 y el grupo de centenarios hoy tiene casi 3.500 habitantes mayores respecto de los 1.855 que eran en el 2001.¹

En efecto, el envejecimiento humano se ha tornado una de las grandes preocupaciones sociales de la actualidad. Por eso, el tema está siendo cada vez más discutido a través de políticas públicas y trabajos de investigación o estudios desarrollados por especialistas y académicos en todas las áreas del saber.

En el campo de la Educación Física, crece considerablemente la creación de espacios e intervenciones para las personas mayores. Esto se debe principalmente al gran atractivo de otros campos complementarios en las áreas de salud pública y educación, que, a través de políticas públicas, se instituyen como los medios para estimular la práctica de actividad física en este segmento de la población.

En esa línea, algunos estudios, como Matsudo et al. (2001), Mazo, Lopes y Benedetti (2004) y Okuma (1998), entre otros, consideran una mejoría en la calidad de vida de los adultos mayores teniendo en cuenta la progresiva socialización de éstos en la cultura de la actividad física y los hábitos

¹ Diario Clarín 2-09-2011

higiénicos. En esta dinámica, en los últimos años han proliferado las prácticas corporales con adultos mayores a cargo de Profesores en Educación Física.

En consecuencia, consideramos que en lo referido a la temática del envejecimiento y la vejez nuestra disciplina se encuentra aún en construcción. En particular, podemos afirmar que los estudios que indagan acerca del envejecimiento en los Profesores en Educación Física resultan insuficientes. Por eso, creemos que es imprescindible una mayor producción académica en esta temática, ya que las contribuciones que se podrían hacer desde nuestro campo son mucho más amplias.

En el caso particular de este proyecto de investigación a desarrollarse en el marco de la Licenciatura en Educación Física (Departamento de Educación Física. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. UNLP) pretendemos conocer cuáles son los sentidos y significados que los Profesores en Educación Física que se desempeñan con adultos mayores le otorgan a su propio proceso de envejecimiento corporal, ya que los estudios que indagan acerca de esta temática siguen resultando muy escasos (Camargo Silva y Agatti Lüdorf, 2010:646).

Nuestra existencia es siempre corporal, las acciones que desplegamos en la vida cotidiana implican la intervención del cuerpo, y con la mediación de nuestro cuerpo nos insertamos activamente en un espacio social y cultural dado.

Para quienes participamos de este proyecto, el cuerpo no es un ente biológico como lo toma el modelo médico, sino que nos interesa la definición que considera al cuerpo como representación construida socialmente. Así, Carballo, C. y Crespo B. nos hablan de dos maneras de interpretar teóricamente el cuerpo: “El hombre *tiene* un cuerpo, se experimenta a sí mismo como entidad que no es idéntica a su cuerpo, tiene un cuerpo a disposición. [...] la experimentación que cada ser humano tiene de su cuerpo estará íntimamente relacionada con la trama sociocultural de su origen” (2001: 8, énfasis en el original). Por otro lado, agregan los autores: “también puede decirse que el hombre es un cuerpo, en sentido biológico, un organismo —a esto alude aquí la expresión cuerpo— unificado y organizado por la corteza

cerebral, entendido como expresión del más alto grado de complejidad descubierta en la materia viva” (2001: 8, énfasis en el original). En una línea de análisis similar, Ricardo Crisorio asegura que “el hombre no nace con un cuerpo, que el cuerpo se construye, es secundario y por lo tanto pertenece a la realidad, en tanto que ésta también se construye” (1998: 77).

Nuestro enfoque de investigación toma los postulados de la gerontología crítica, que establece una clara diferenciación con el enfoque que se denomina gerontología tradicional, de fuerte cuño positivista y sustentado en una mirada biomédica. En esa línea coincidimos con Silvio Giraldo (2012) cuando expresa que una mirada crítica a la gerontología debe buscar el develamiento de las condiciones históricas, epistemológicas, económicas, políticas, sociales y culturales bajo las cuales se ha desarrollado este campo de conocimiento, explicitando que los discursos y prácticas que lo definen son construcciones culturales que pueden ser examinadas históricamente, identificando su genealogía y los mecanismos de verdad y de poder en los que se hallan inscritas. Una mirada crítica nos puede ayudar, igualmente, a “desnaturalizar” las verdades gerontológicas que nos llegan de otras latitudes, contribuyendo a que, en lugar de simples repetidores y consumidores de esos saberes, podamos convertirnos también en productores de conocimiento.

Con esta investigación de corte cualitativo, intentaremos definir y problematizar los conceptos de cuerpo, envejecimiento y vejez, en especial referencia a los Profesores en Educación Física que se desempeñan en prácticas corporales con adultos mayores.

Partimos de las siguientes preguntas: ¿Cómo vivencian los Profesores en Educación Física el propio envejecimiento corporal? ¿Qué piensan sobre el envejecimiento los Profesores en Educación Física que se desempeñan con adultos mayores? ¿Cómo perciben el envejecimiento a medida que transcurre el tiempo de desempeño profesional? ¿Qué pensamos acerca del envejecimiento? ¿Cuáles son las estrategias de cuidados que utilizamos?

Para su desarrollo, revisamos algunos estudios que han realizado una primera aproximación a la temática y nos dieron el sustento teórico para encauzarnos en esta cuestión. En nuestro contexto, se evidencia una escasez de

investigaciones referidas a adultos mayores y prácticas corporales en el campo de la Educación Física desde una perspectiva socio crítica. Por eso, esta investigación se presenta como un verdadero desafío de indagación que aún ha sido poco explorado.

Estado de la cuestión

La elaboración de esta instancia implicó familiarizarse con los avances realizados hasta el momento en la temática de nuestro interés, por lo cual hemos seleccionado autores cuya producción se vincula con nuestro objeto de estudio.

Con respecto a los antecedentes existentes, citaremos a Alan Camargo Silva y Silvia Maria Agatti Lüdorf, quienes han investigado el envejecimiento de Profesores en Educación Física que trabajan en escuelas y universidades en el Brasil, a partir de datos obtenidos mediante entrevistas en profundidad y cuestionarios abiertos. El objetivo de este estudio fue discutir algunos aspectos sobre el proceso de envejecimiento del profesor y qué significados le atribuían al cuerpo. Lo que caracteriza al trabajo de esta temática es el significado que se le otorga al cuerpo, como una herramienta de trabajo, especialmente cuando se asocia con un estereotipo jovial.

Además del anterior, se podría citar otro artículo de los mismos autores, "Posibles relaciones entre el cuerpo, salud y el envejecimiento del Profesor en Educación Física", cuyo objetivo fue investigar cómo la salud emerge en las relaciones entre el envejecimiento del Profesor en Educación Física y su propio cuerpo. La funcionalidad del cuerpo, la estabilidad financiera, no tener enfermedades y volverse senil, son las preocupaciones del Profesor en Educación Física al envejecer. Los cuidados que el Profesor adopta para un envejecimiento saludable son las prácticas corporales y la adopción de una alimentación equilibrada.

Cabe destacar que para una mayor comprensión sobre este tema, se logró contactar a dichos autores de nacionalidad brasileña, quienes proporcionaron

información oportuna para esta investigación y nos habilitaron a replicar parte de su estudio en nuestro contexto.

Otra autora, Eliane Blessmann, en su artículo “Corporalidad y envejecimiento: el significado del cuerpo en la vejez”, investiga los cambios que ocurren en el cuerpo con el envejecimiento desde una interpretación hermenéutica. El cuerpo idealizado en la sociedad, cuyo valor está en el cuerpo joven, bello y fuerte, plantea los cuestionamientos en cuanto al significado del cuerpo en la vejez.

En “Los discursos en torno al cuerpo, la vejez y las prácticas corporales”, el Prof. Néstor Hernández desarrolla una caracterización de las prácticas corporales con adultos mayores, restringiendo el ámbito del análisis a aquellas mediadas por la intervención docente. Deja planteados los principales discursos hegemónicos que impregnan de sentido las significaciones de vejez y configuran las prácticas de los Profesores en Educación Física en este campo. También se resalta la importancia del análisis crítico de conceptos tales como “cuerpo”, “prácticas”, “discurso” o “vejez”, para explicitar el encuadre teórico desde el cual su ensayo formula un problema; y a la vez problematiza las relaciones entre esos conceptos, ya que en el fondo de la cuestión se asienta una discusión epistemológica que terminará por justificar distintas maneras de intervención.

Por su parte, en el capítulo “El viejo y su viejo cuerpo” del libro *La vejez una mirada gerontológica actual*, Salvarezza y Iacub (1998) se proponen indagar en las relaciones entre el viejo y su viejo cuerpo, tal como lo indica el título. Es decir, se preguntan por la representación mental del cuerpo viejo en aquellas personas que se sienten siempre jóvenes a pesar del paso del tiempo. Luego, muestran ejemplos en donde la mayoría de los sujetos consideran que tienen un ser interno esencial joven, preservado y distinto de lo que muestran o de lo que otros ven en él.

Por otro lado, en el capítulo “El Cuerpo Deshecho” de su libro *Antropología del Cuerpo y Modernidad*, David Le Bretón se refiere a un envejecimiento intolerable y a un cuerpo indeseable, homologando el estigma del discapacitado con el del viejo. De esta forma, reduce la vejez a lo corporal al

objeto cuerpo y no a un sujeto, hasta el punto establecer una dualidad en la que el cuerpo gobierna al sujeto.

Por último, Delia Catullo Goldfarb en su libro *Cuerpo, Tiempo y Envejecimiento* plantea que las limitaciones corporales y la conciencia de temporalidad son problemáticas fundamentales en el proceso de envejecimiento. Éstas aparecen de forma reiterada en el discurso de los ancianos, aunque adquieren diferentes matices e intensidades según su situación social y propia estructura psíquica. Cuerpo y tiempo se entrecruzan en el devenir del envejecimiento, y de las formas de ese entrecruzamiento nacerán múltiples vejezes, teniendo en cuenta la influencia de un determinado contexto social y político que lo circunda.

Marco teórico

En referencia al marco teórico abordaremos diferentes capítulos donde se desarrollen las siguientes categorías teóricas: Cuerpo, Vejez y Envejecimiento, Educación Física y Prácticas Corporales, entre otras.

El concepto de "cuerpo", refiere a una representación socialmente significada y construida en un momento histórico. Sin embargo, está condicionado por la historia particular o personal, y por la propia historia del concepto.

Para referirnos al concepto "cuerpo", en tanto construcción social, tomamos algunos autores entre quienes destacamos a Boltanski (1975), Bourdieu (1986), Mauss (1979), Le Breton (1990), Foucault (1987) y Douglas (1978), quienes plantean que la sociedad y la cultura contribuyen a dar forma a sus miembros como si se tratara de moldes para troquelar objetos.

En cuanto al concepto de "vejez", es definida como una etapa de la vida cuyo significado todavía está por encontrarse. Por ende, constituye la médula del debate en la disciplina gerontológica actual, y tanto más cuanto que ha pasado a ser dentro del ciclo vital, un periodo tan prolongado como los anteriores. A la hora de considerar a la vejez en la sociedad del siglo XXI se impone una reflexión sobre la misma a través del espacio y del tiempo, con el fin de

entender este complejo fenómeno en la vida del ser humano en su totalidad, como un hecho ligado a la cultura y no sólo a lo biológico.

Respecto al “envejecimiento”, se trata de un proceso que implica cambios reconocibles en los organismos a medida que se incrementa su edad cronológica. Implica, además, reducción progresiva de la capacidad funcional de aparatos y sistemas, pero también mantenimiento y enriquecimientos posibles, particularmente desde el punto de vista psicológico y social. Está bajo el control de condiciones genéticas, como lo están todos los procesos relacionados con la vida, pero su forma de darse y expresarse (su velocidad y calidad) depende de condiciones y estilos de vida. En tal sentido, el envejecimiento es un proceso universal, aunque también diferencial, sujeto a la trayectoria vital de aquel que porta los años y al mismo tiempo responde a variables histórico sociales más amplias (Di Domizio, 2011)

Por último, la “Educación Física”, es aquella práctica pedagógica que trata o tematiza las manifestaciones de nuestra cultura corporal y del movimiento con una intención pedagógica (Bracht 1995, en Carballo, 2003:60). Ricardo Crisorio, en su artículo “El cuerpo y las prácticas corporales” (2009), afirma que la Educación Física no debe entenderse como una técnica o un medio para la aplicación de los conocimientos generados en otras disciplinas en provecho de la higiene o la prevención de la salud, etc., sino, por el contrario, debe considerarse como una práctica que puede reflexionar sobre sí misma, crear su propio objeto de estudio e intervención y generar su propio saber.

En otra línea argumental, Sergio Fajn (2002:10) sostiene que la Educación Física en adultos mayores encarada como una actividad creativa-recreativa, generara sorpresas y satisfacciones en la medida en que se descubran o recuperen aspectos personales que se suponían inexistentes o perdidos. No debe significar una práctica de determinados ejercicios preestablecida, exigente y alejada del principio del placer, sino la posibilidad de darles un espacio y un tiempo para estar consigo mismos y con los demás, a través de prácticas corporales auto-elegidas por el valor que cada uno les asigna en el mantenimiento del equilibrio corporal.

Por último, para Hernández (2001: 7), en el período de la vejez hay un *cuerpo* que se construye, un *sujeto* particular, y unas *prácticas* que deben ser construidas. Los gimnasios cada vez suman más propuestas de clases de gimnasia para grupos de adultos mayores; los clubes, más allá de los lugares tradicionales como la cancha de bochas o las mesas del bar, ofrecen nuevas posibilidades, como clases de tango; las asociaciones de jubilados organizan viajes; etc. También existen diferentes propuestas institucionales para los adultos mayores, tales como los programas de extensión universitaria, o los programas dependientes del gobierno nacional, provincial o municipal con propuestas corporales destinadas a estos sujetos.

Cuestiones Metodológicas

Se trata de un estudio cualitativo exploratorio donde participarán Profesores en Educación Física en ejercicio de la profesión y que su desempeño esté vinculado a las prácticas corporales con adultos mayores en la ciudad de La Plata y alrededores.

Según Fassio (2008), “la incorporación de metodología cualitativa en la investigación gerontológica se plantea como una alternativa que: a) promueve el reconocimiento de nuevas temáticas relacionadas con el envejecimiento humano (generación de teoría); b) valida los conceptos aplicados en la metodología cuantitativa; proporcionando explicaciones a resultados macro o informando sobre aspectos micro y c) es complementaria a los abordajes cuantitativos, en la medida que permite una comprensión en profundidad de la situación de las personas mayores”.

En lo referido a la utilización de métodos cualitativos para investigar temas en el ámbito gerontológico, Fassio (2008) también plantea que este tipo de abordaje permite “dar cuenta de la especificidad del proceso de envejecimiento individual desde la concepción teórica del envejecimiento diferencial” a la vez que “muestra la construcción que llevan a cabo los actores sobre determinados hechos sociales, su opinión y preferencias.”

De este modo, los diseños cualitativos también permiten una mayor apertura por el tipo de dispositivos utilizados para la recolección de datos y los procedimientos para incluir a los participantes en la investigación. Con estos diseños pueden capturarse de manera más rica y fiel las diversas perspectivas de los involucrados en el problema.

La técnica a utilizar para la recolección de datos será la entrevista. Las entrevistas permiten obtener conocimiento de ideas, creencias, concepciones de las personas entrevistadas. Pediremos a los entrevistados que hablen sobre procesos sociales, hábitos, convenciones culturales que trascienden a su propia persona. Los informantes que integran la muestra de personas a entrevistar, representarán para nosotros a un colectivo más amplio. En este sentido, “la técnica de entrevista es una herramienta para la reconstrucción de cierta realidad colectiva valiéndonos de los informantes que hemos seleccionado” (Graña 2007: 38).

En nuestro caso, las entrevistas que realizaremos serán semi-estructuradas. Estas se desarrollan a partir de una serie de ejes de indagación que si bien sirven de guía, no se administran como una serie de preguntas preestablecidas, ni en la misma secuencia. El grado de estructuración de la entrevista se elige de acuerdo con los objetivos de la indagación y el tipo de información requerida.

Los datos recogidos por estas entrevistas nos permitirán identificar en las propias voces de los docentes entrevistados algunos aspectos relacionados con las percepciones sobre el envejecimiento y la vejez, como así también identificar y describir las estrategias que utilizan los Profesores en Educación Física para el cuidado de su propio cuerpo.

A modo de cierre

Con esta investigación, con la que aún nos encontramos en sus inicios, intentaremos avanzar en las fases de trabajo de campo, análisis de datos y elaboración de conclusiones para responder a nuestro problema – interrogante.

Teniendo en cuenta la particularidad de la profesión que desarrollamos, las voces de los propios actores darán singularidad a los hallazgos que estamos intentando averiguar. Las consideraciones planteadas en el estado del arte refuerzan la necesidad de más investigaciones que indaguen sobre el proceso de envejecimiento en el Profesor en Educación Física, con especial énfasis en los contextos en los cuales se desempeñan.

Bibliografía

- Arias C. y Scolni (2008) “Modulo 6: Estrategias de investigación e intervenciones desde el apoyo social a los Adultos Mayores”. En *Carrera de Especialización en Gerontología comunitaria e Institucional*. Ministerio de Desarrollo Social de la Nación-Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Bleger, J. (1998). *La entrevista psicológica: su empleo en el diagnóstico y la investigación*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Blessmann, E J. (2004). *Corporalidad y el envejecimiento: El significado del cuerpo en la vejez*.
- Blessmann, E. J. (2004). “Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice”. En *Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento*, (6), 21-39.
- Boltanski, L. (1975). *Los usos sociales del cuerpo*. Buenos Aires: Periferia.
- Bourdieu, P. (1986). *Materiales de Sociología crítica*. Madrid: La Piqueta.
- Bracht, V. (1995) “Conferencia: epistemológica de la Educación Física” En *2º Congreso Argentino de Educación Física y ciencia*. La Plata
- Bracht, V. (1996). *Educación Física y Aprendizaje Social: educación física/ciencia del deporte: ¿qué ciencia es esa?* Córdoba-Argentina: Vélez Sarfield.
- Camargo Silva, A y Agatti Lüdorf, S. (2010). “El Envejecimiento en el Profesor de Educación Física: Una mirada del cuerpo y la profesión”. En *Revista Educación Física / EMU Maringá*, vol. 21, no. 4.

- Camargo Silva, A y Agatti Lüdorf, S. (2012) "Posibles relaciones entre cuerpo, salud y el envejecimiento en el profesor en Educación Física". En *Porto Alegre*, v. 18, n. 02, abr/jun de 2012, 187-204.
- Carballo, C. (2003). *Proponer y Negociar. El ocaso de las tradiciones autoritarias en las prácticas de la Educación Física*. La Plata: Ediciones Al Margen.
- Carballo, C. y Crespo, B. (2001) "Aproximaciones al concepto de cuerpo". Ponencia a presentar en el *quinto Congreso Argentino de Educación Física y Ciencia*, Departamento de Educación Física, F.H.C.E., La Plata.
- Crisorio, R. (2009) "Que hay que saber sobre Educación Física: el cuerpo y las practicas corporales". En *Revista el Monitor*, Ministerio de Educación de la Nación, Marzo 2009, 20-21
- Di Domizio, D. (2011). *Políticas públicas, prácticas corporales y representaciones sociales sobre la vejez. Un estudio de casos*. Tesis de Maestría en Educación Corporal, Secretaría de Posgrado, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, universidad nacional de La Plata.
- Douglas, M. (1978). *Símbolos naturales*. Madrid: Alianza.
- Fajn, S. (2002). "El cuerpo en la vejez: una mirada psicogerontológica". En
- Foucault, M. (2002[1976]). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*, Buenos Aires: Siglo XX Editores.
- Giraldo S A. (2012). "La gerontología como construcción social: una mirada etnográfica". En *Boletín de la Red Latinoamericana de Gerontología (RLG)*, 27-6-2012.
- Goldfarb, D. C. (1998). *Cuerpo, Tiempo y Envejecimiento*. San Pablo: Editora Casa do Psicóloga.
- Graña, F. (2007). "Introducción al empleo de la entrevista en investigación socio-educativa" *Jornadas de Capacitación - Programa Planeamiento Educativo*, CETP – Setiembre de 2007.
- Hernandez, N (2001). "Los discursos en torno al cuerpo, la vejez y las prácticas corporales". U. N. L. P. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

- Le Breton, D. (1990). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión
- Matsudo, S. M. M.; Matsudo, V. K. R.; Barros Neto, T. L. (2001) "Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos". En *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001a.
- Mauss, M. (1979). *Sociología y antropología*. Madrid: Tecnos.
- Mazo GZ, Lopes MA, Benedetti TB. (2004). *Atividade Física e o idoso*. 2 ed. Porto Alegre: Sulina.
- Okuma, S. S. (1998). *O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa*. v. 1. Campinas: Papyrus.
- Salvarezza, L (1998). *La Vejez. Una mirada gerontológica actual*. Buenos Aires: Paidós