Motricidad. European Journal of Human Movement, 2011: **26**, 55-64

CAMBIOS EN LA PERCEPCIÓN DEL CUERPO DE MUJERES DE EDAD AVANZADA, A TRAVÉS DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Silva, P. [1]; Novais, C. [1]; Botelho-Gomes, P. [2]; Carvalho, J. [1]

1. Research Centre in Physical Activity, Health and Leisure. University of Porto
2. Centre of Research, Education, Innovation and Intervention in Sport. University of Porto

RESUMEN

El objetivo de este estudio es conocer la percepción del cuerpo de las mujeres en edad avanzada antes y después de un programa multicomponente de actividad física. Los datos de las entrevistas, semiestructuradas y de grupo, a 19 ancianas se sometieron a un análisis interpretativo tras el tratamiento de la información (QSRNVivo7). Antes del programa de actividad física, los datos reflejan representaciones sociales de un cuerpo envejecido y frágil (con dolores y limitaciones funcionales). Estas mujeres buscan la actividad física por razones relacionadas con la independencia funcional y con la salud, y también con la apariencia física. Tras el programa, las mujeres percibieron un cuerpo más ágil, capaz de controlar el dolor y detener el avance de la edad. Las mujeres identifican la actividad física como un instrumento importante para mantenerse independientes, saludables y para el dominio del propio cuerpo; el cuerpo envejecido recupera una cierta importancia social.

Palabras clave: mujeres, actividad física y deportiva, cuerpo

ABSTRACT

The aim of the study is to know elderly women's body perceptions and the importance of a multicomponent physical activity program. Semi-structured interviews and focus groups were conducted in 19 elderly women. Data were subjected to an interpretative analysis after the treatment of the information (QSRNVivo7). Before the PA program, data suggested social representations of the female body: weakened body; functional limitations; sickness. These women seek PA program because they expect body improvements: functional independence; health; physical appearance. After PA program they perceived some changes related to their mobility; better capacity to cope with chronic disease and counter with advancing age; and also physical repositioning of identities. In this way, physical activity program can be considered as a valid instrument for body empowerment, an «independent» and «healthy» body, i.e., weakened body recovers a certain social significance and repositions itself in the society.

Key Words: women, physical activity, body

Granted by FCT (PTDC/DES/102094/2008)

Correspondencia:
Paula Silva
Faculdade de Desporto
R. Dr. Plácido Costa, 91.
4200-450, Porto (Portugal)
psilva@fade.up.pt
Fecha de recepción: *17/03/2010*
Fecha de aceptación: *21/02/2011*

Introducción

La preocupación por el bienestar y la calidad de vida de las personas ancianas es cada vez más notoria. El envejecimiento transluce a través del cuerpo, entendido, no sólo como un fenómeno material, físico y biológico, sino como una creación social (Shilling, 1993; Turner; 1996).

El cuerpo reacciona de manera diversa en cada franja de edad como respuesta a la evolución biológica de los diferentes roles sociales (Foucault, 2004); es también el lugar de manifestación de la cultura, de los valores y de las creencias de la sociedad en la que está insertado (Jurema y Garcia, 2004). A lo largo de la vida, la construcción del cuerpo es dinámica ante el proceso de envejecimiento; se adapta y asume nuevos significados (Queirós, 2002).

Son variadas las formas de poder que disciplinan al cuerpo y el cuerpo de la mujer mayor no constituye una excepción, pues materializa las representaciones que la Sociedad concibe en relación a la mujer y a las generaciones de más edad. El cuerpo es parte integrante de una realidad condicionada socialmente (Simões, 1998) y pone en evidencia los imperativos sociales sobre la apariencia corporal de las mujeres mayores, que no expresa el ideal de cuerpo, joven, bello y saludable (Alves, 1999; Loland, 2000).

El cuerpo es, en las sociedades actuales, el territorio de la experiencia y se constituye como un elemento de afirmación de la identidad personal (Giddens, 1997; Merleau-Ponty, 1999). La expresión de la identidad recae en el cuerpo, en sí mismo generador de diferencias y de unidad (Brasão, 1999), por lo que las representaciones que se crean son inestables, lo que suscita interés para la investigación.

El presupuesto de que la práctica de actividades físicas y deportivas promueve oportunidades para un posicionamiento renovado de la identidad física en las mujeres (McDermott, 2000), revela el cuerpo vivido con roles sociales y biológicos; objeto y sujeto del presente estudio. Considerando las experiencias corporales vividas, las mujeres fueron sometidas a un régimen de disciplina y normalización del cuerpo percibido como un «don natural»: de gracia, dulzura, fragilidad (Brasão, 1999; Botelho-Gomes et al., 2000). La existencia de la mujer es visible desde el punto de vista de que su cuerpo es algo que ella interioriza como perteneciente a su identidad, de esta forma, el cuerpo es tan importante que influencia su posición social y su autopercepción (Ribeiro, 2005). Las creencias relativas a lo que debe ser una mujer mayor en cuanto a su cuerpo y a las manifestaciones de los elementos simbólicos de la feminidad realzan, en este sentido, la pertinencia de las investigaciones.

La literatura apunta que la práctica regular de actividades físicas contribuye a estilos de vida saludables y autónomos en las personas mayores y mejora sus cualidades funcionales y su calidad de vida (e.g. ACSM, 1998; Toraman, et al., 2004;

Stewart, 2005; McDermott y Mernitz, 2006), remarcando que un período de tres meses sin esta práctica regular perjudica seriamente las mejoras funcionales obtenidas durante los ocho meses de entrenamiento (e.g. Carvalho et al., 2008). Stewart (2005) refiere beneficios sociales como resultado de mantenerse activo, entre los cuales cabe destacar la capacidad que demuestran las personas mayores en el control de sus actividades diarias y de su participación en actividades sociales y culturales.

Dentro de este contexto, el principal objetivo de este estudio es conocer las percepciones del cuerpo de las mujeres en edad avanzada en un programa multicomponente de actividad física.

Método

Este estudio forma parte de una investigación más amplia que constituye una evaluación de las mujeres mayores (n = 19; edad media = 69,5 ± 5,3 años;) que viven en el área del distrito de Oporto, y que fueron sometidas a un programa multicomponente de actividad física de dos sesiones por semana durante diez meses. Además de focalizar el desarrollo de los diferentes componentes de la aptitud física (fuerza, resistencia aeróbica, flexibilidad y equilibrio), todas las sesiones incidieron sobre situaciones de ocio, así como en la maximización de los contactos sociales. Para conocer cómo las mujeres mayores perciben sus cuerpos, se realizaron entrevistas semiestructuradas individuales y entrevistas de grupo a las 19 ancianas, con el consentimiento informado previo de todas las participantes. Las entrevistas se realizaron en diferentes momentos del programa: inicial realizado antes del comienzo de la formación (primera y segunda semana de septiembre), durante (después de 5 meses - primera y segunda semana de febrero) y al final del programa de entrenamiento (primera y segunda semana de julio).

Los guiones de las entrevistas, individuales y de grupo, se estructuraron basándose en los siguientes temas: (1) motivaciones y expectativas relacionadas con la participación en el programa multicomponente de actividad física, (2) percepción del cuerpo a lo largo de la vida y (3) relación del cuerpo y de la actividad física y deportiva. Las entrevistas se grabaron con el consentimiento informado de las ancianas. El contenido de las entrevistas se presentó de manera resumida al final de cada entrevista permitiendo la confirmación o explicación de cada entrevistada. El proceso de análisis de los datos en una investigación cualitativa se caracteriza por ser sistemático, continuo pero no rígido, y finaliza con el acontecimiento de regularidades (Lincoln y Guba, 2000), es decir, cuando no aparece nueva información en el análisis de datos. Se llevó a cabo un análisis inductivo de los datos en el que las categorías no fueron impuestas a priori, sino que emergieron de los propios datos.

Según Patton (2002) en este tipo de análisis de datos son posibles dos enfoques que el autor denomina como *indigenous concepts*, en los que se utilizan las categorías desarrolladas y articuladas por las personas estudiadas, para organizar la presentación de temas en particular y *sensitizing concepts*, en donde el investigador desarrolla términos para describir estas categorías generadas por inducción.

A diferencia de los primeros, muy comunes en estudios de antropología, los *sensitizing concepts* tienen su origen en la teoría de las ciencias sociales, en la revisión de la literatura o en puntos de evaluación identificados al inicio del estudio. La aplicación de inducción de conceptos sensitizing se traduce en examinar cómo el concepto se manifiesta en un contexto determinado o en un grupo determinado de personas.

Los datos se sometieron a un análisis interpretativo después el tratamiento de la información en el programa QSRNVivo7. Este programa permitió una mejor organización en la codificación de los datos. «Coding is not just labelling, it is linking» (Saldaña 2009, 28) y el software utilizado, QSRNVivo7, desarrolla una jerarquía de códigos para organizar las categorías que emergen de los datos y explorar mejor las relaciones entre ellas facilitando, por tanto, el proceso de análisis inductivo. Los datos fueron analizados de forma independiente por tres investigadoras; una de ellas tenía la responsabilidad de editora de código, y los resultados se compararon y discutieron hasta lograr la convergencia.

Todos los nombres que constan en los extractos de entrevistas son pseudónimos para asegurar el anonimato de las participantes.

Resultados

Los resultados del análisis cualitativo de los datos procedentes de las entrevistas realizadas antes del inicio del programa de actividad física sugieren percepciones de un cuerpo «enfermo», «frágil» e «incapaz». Cuando las entrevistadas comparaban el cuerpo anterior con la condición presente evidenciaban el descontento con el peso y la forma del cuerpo; con las limitaciones impuestas por la vivencia del dolor y las implicaciones de la disminución de la capacidad y de la movilidad funcional. De ese modo, especifican las dificultades que les deparan sus actividades diarias y las implicaciones en su identidad de mujer.

> *Empiezo a verme, tengo un espejo en casa y después de mirarme en él pienso: «¿aquella soy yo?», me engordé y deformé mucho. Si estuviese más delgada no notaria tanto estas deficiencias. No me gusta ser como soy, ¡es verdad!* (María, 73 años).
>
> *Me considero débil, enferma con este problema de los huesos, a veces quiero andar y no puedo. A veces empiezo a cojear y eso me hace pensar en la edad* (Amália, 61 años).

Estas mujeres refieren un cuerpo envejecido y frágil; ya que los dolores y las limitaciones funcionales reafirman el final de la juventud, de la fuerza y de la belleza. En este sentido, buscan la actividad física por razones relacionadas con la independencia funcional y con la salud. Además, se muestran igualmente preocupadas por la estética, proponiéndose como objetivos controlar el exceso de peso, mantener los músculos tonificados y permitirse el uso de ropas y accesorios «más jóvenes y modernos».

> *Lo que quiero es, en primer lugar, realizar alguna actividad física porque debo tener algún provecho en el futuro; para sentirme mejor y moverme mejor, con más facilidad. (…) Espero que esto haga bien a mi salud, creo que soy capaz de sentirme mejor, de caminar con más facilidad, de conseguir hacer las cosas de la casa con menos sufrimiento; pretendo moverme mejor. Espero mejorar* (Joana, 75 años).

> *Hay cosas que me gustaba usar, ropas más modernas y juveniles. (…) Porque a veces me gustaba llevar ciertas cosas y ponerme algunas piezas que ahora no uso porque la gente se queda mirando. ¿No es así?* (Ana, 66 años).

No todas las mujeres mayores tienen este punto de vista de descontento con su cuerpo, aceptando los cambios corporales del envejecimiento como una nueva etapa de su vida

> *Incluso ahora no me siento mal con mi cuerpo* (Olga, 66 años).

> *Yo miraba los cambios como algo normal, porque como todos sabemos bien, el tiempo pasa y el cuerpo cambia mucho. Hasta los 60 años, me mantuve más o menos bien* (Amelia, 73 años).

Tras el programa de actividad física, las alteraciones percibidas por las mujeres en cuanto a la movilidad, y la capacidad funcional, indican un cuerpo más flexible, ágil y equilibrado. Las entrevistadas sugieren la disminución de los dolores y problematizan los cambios biológicos procurando resistir a su agravamiento.

> *¡Parece que me vuelvo más ligera! Parece que soy más flexible, no me siento perezosa* (María, 73 años).

> *Ya me muevo mejor, cuando me miraba me sentía presa (muestra una expresión facial de dolor y desagrado) por querer llevar los brazos atrás. Ahora quiero levantar bien la cabeza, ¡si hasta tengo cuellito! (…) Cuando iba a las clases me sentía mucho más ligera, me movía con más facilidad. Mucho, mucho mejor* (Emília, 76 años).

> *Yo tenía dolores en las rodillas, pero ahora tengo mucho menos. Hace diez años tenía que operarme, después comencé a evitar subir, bajar y así; y, hoy (pausa) ¡ el dolor ya es casi mínimo!* (Luanda, 63 años).

El dominio sobre el cuerpo confiere a las entrevistadas la percepción de que éste adquiere una postura ágil, que se dispone a un tipo de comportamientos considerados más activos, en principio relacionado con el desempeño de las tareas domésticas y con la implicación en otras actividades físicas. Es posible comprender esta cuestión gracias a la forma con la que las mujeres perciben la influencia del programa en sus vidas personales y en su propio cuerpo.

Viene a reflejarse de una manera general en el día a día y en el desempeño de todo lo que tenemos que hacer. (Francisca, 63 años).

Las entrevistadas especifican que el programa de actividad física les permitió comprender que tienen capacidad para ejecutar ciertas tareas del día a día con más facilidad; ganar «poder» sobre sus cuerpos habilitándolas para hacer las cosas sin depender de otras personas y por eso, les proporciona otra calidad de vida.

De hecho, todos los movimientos que hacemos aquí, obligan al cuerpo a tener otra estructura. Podemos hacer con él lo que es necesario, sin depender de nadie (Luisa, 63 años).

Noto que me siento más ligera, más ágil (se expresa con las manos indicando «más movimiento»), mejor para poder hacer las cosas y todo, me siento mucho mejor, ¡mucho mejor! ¡Mucho mejor! (Rosa, 60 años, grupo focus).

La percepción de un cuerpo capaz de ser controlado y capaz de sobrepasar limitaciones aparece como una motivación para la vida, haciendo que la independencia funcional evidencie la (re)conquista de un lugar en la estructura social. La actividad física confiere la percepción de un cuerpo capaz de derrumbar barreras y alcanzar aún más resultados. De esta forma, los sentimientos de orgullo y la proyección de planes futuros reflejan una potenciación personal y social.

Aún tengo más agilidad y soy capaz de hacer cosas, por tanto, esto es un estímulo y; de alguna manera, hasta un cierto orgullo. (…) Hay un cierto orgullo porque pienso así: «al final consigo hacerlo» (expresión facial muy marcada por las emociones). (Manuela, 66 años).

Mi voluntad de trabajar es tanta, y la voluntad de querer estar bien con mi cuerpo para poder trabajar con él es tanta que, ¡no quiero parar! (…) (Laura, 65 años).

La actividad física surge como una herramienta importante en el proceso de transformación de los cuidados con el cuerpo, ya que los resultados sugieren un reposicionamiento de la identidad física relacionado con inspiraciones simbólicas como el cuidado personal y la disponibilidad para la «vanidad». Por otro lado, el programa de actividad física permite a las mujeres mayores aumentar los contactos sociales con personas de edades más o menos próximas. Estos contactos posibilitan la comparación y el reconocimiento del «otro» y actúan como un estímulo en la vanidad al sentirse motivadas para dedicarse más a sí mismas. En este sentido, los datos revelan que la socialización es un proceso permanente que acompaña a los individuos durante toda la vida y que se realiza por adaptaciones a nuevos contextos sociales.

Por el simple hecho de tener que salir y tener que convivir con otras personas, intento cuidarme un poco más el cabello, tener las manos siempre arregladitas y limpitas; porque me gusta tener las uñas curtidas. (…) Eso, realmente, ayuda muchísimo a la autoestima de cada una, hasta en compañía de las amigas y hasta con personas mucho mayores y con una apariencia física excelente (Francisca, 63 años).

Arreglándonos para venir aquí o para ir a otros sitios, tenemos más voluntad, porque estamos más delgadas, hay quien lo está; cuando una persona comienza a salir, comienza a tener ganas de arreglarse mejor (Olinda, 65 años, grupo focus).

Discusión

El «miedo» o «recelo», la «inseguridad» y la «falta de confianza» son significaciones que permiten una comprensión de las representaciones sociales que se construyen de cara a este grupo. Las percepciones de fragilidad, de incapacidad y de aversión al cuerpo (Simões, 1998) se encaran como características naturalizadas (Brasão, 1999) que ganan consistencia y eficacia como aspectos culturales.

Las representaciones del cuerpo y la salud problematizan concepciones en torno a la asociación de la vejez y la enfermedad (Minayo, 2002) tanto como a la incapacidad física y la preocupación por la imagen (McDermott, 2000); lo que evidencia el cuerpo como construcción social de la realidad (Berger y Luckman, 2004). Los datos obtenidos refuerzan las representaciones sociales de un cuerpo envejecido y frágil; ya que los dolores y las limitaciones funcionales reafirman el final de la juventud, de la fuerza y de la belleza. Muestran, también, la existencia de sistemas simbólicos y estructuras de dominación que dejan marcas y significados en el cuerpo (Foucault, 2004). Tales elaboraciones adquieren sentido a través de significados comunes *«el poder simbólico como poder de construir el dato por la enunciación, de hacer ver y hacer creer, de confirmar o de transformar la visión del mundo y, de este modo, la acción sobre el mundo»* (Bourdieu, 1989, 7).

La actividad física aporta beneficios de tipo biológico, en particular, en la reducción de los cambios biológicos y de las enfermedades que derivan de la edad (Jair y Tribess, 2004).

En las expectativas de las entrevistadas la actividad física surge como forma de resistencia al «cuerpo preso» (Alves, 1999) y como un instrumento para alcanzar el «cuerpo saludable»; es decir, como una forma de retrasar la aparición de las marcas del tiempo o de las enfermedades.

Las percepciones que reflejan la gestión de la enfermedad como funcionalidad física indican que el cuerpo concebido es, también, un cuerpo expresivo (Merleau-Ponty, 1999). Los efectos del programa no se limitan a las dimensiones físicas del cuerpo, ya que este adquiere significaciones de confianza y, la devolución del dominio sobre sí mismo.

El grupo estudiado se preocupa por la salud y por la estética, ya que expresa preocupación por un cuerpo saludable, independiente y «joven». Si por un lado, las representaciones sociales de las mujeres entrevistadas de cara al cuerpo anciano lo reconocen como un «don natural» (Brasão, 1999) frente al «cuerpo preso» (Alves,

1999); por otro lado, identifican la actividad física como un instrumento importante para mantenerse independientes, «jóvenes» y saludables. Significa que, al intentar superar el «cuerpo preso» y el «don natural» no dejan de reforzar los valores y los patrones de la sociedad occidental actual mostrando que las prácticas sociales son *«simultáneamente estructuradas y estructurantes, reproductoras y transformadoras, objeto de satisfacción y fuente de espontaneidad»* (Lopes, 2000).

La relación con el cuerpo no depende de forma directa de la imagen que los otros tienen de nosotros, sino de los modelos que están relacionados con la posición del individuo en la sociedad (Braunstein y Pépin, 1999). Así pues, se construyen expectativas acerca de cómo la práctica de la actividad física puede ser un instrumento en la promoción de la salud, siendo en realidad un diálogo que el propio individuo establece con la sociedad, buscando colocarse en las representaciones sociales.

El cuerpo refleja entonces las experiencias y vivencias, mediando la identidad personal y comunicándolo con el mundo exterior. Entendido de forma reflexiva por la persona, su incorporación indica que la existencia se materializa y se manifiesta en las relaciones sociales (Giddens, 2000).

La identidad como camino existencial de permanente cambio, ruptura, adaptación y reivindicación, asegura que el individuo no existe aislado del contexto social, ni la sociedad es ajena a él ni a las especificidades de sus trayectos (Dubar, 1990).

El cuerpo no es simplemente una entidad física, es un sistema-acción con inmersión en la práctica y en las interacciones cotidianas, esencial para la construcción de la autoidentidad (Vale, 1996). Así, las entrevistadas se sentían más activas y dinámicas en sus relaciones sociales, lo que significa que el cuerpo se amplía en la capacidad de relación y se impulsa para el mundo que lo rodea. Parece haber una mejora respecto a la capacitación (empowerment) de lo que hacen y SUS niveles de participación en actividades sociales y culturales, sugiriendo lo que Stewart (2005) denomina como «enhanced intergenerational activity» en el que las ancianas comparten actividades físicas com los/as más jóvenes (hijos/as o nietos/as).

El cuerpo «pivot del mundo» (Merleau-Ponty, 1999) no sólo revela emociones para sí, sino también para los otros.

Conclusiones

Un programa multicomponente de actividad física permitió a estas mujeres mayores desarrollar percepciones de un cuerpo más ágil, flexible, capaz de controlar el dolor y detener el avance de la edad, reformulando la identidad física. La actividad física parece favorecer el dominio del propio cuerpo, y una predisposición a com-

portamientos considerados activos, donde las mujeres ancianas están más motivadas para involucrarse en otras actividades físicas y en las tareas domésticas. Es importante destacar que una de las limitaciones del presente estudio es la falta de un grupo control que promovería otra dimensión al análisis y discusión de los resultados.

Tras el programa de actividad física, y a pesar de las dificultades cotidianas con las que el cuerpo envejecido tiene que lidiar, éste resiste teniendo como objetivo ser activo y saludable y recuperando cierta importancia social, sedimentando papeles sociales y poniéndose a disposición en la estructura social. De este modo, la potenciación del cuerpo tiene repercusiones a nivel social.

Referencias

Alves M. (1999). *Representações sociais do corpo envelhecido* [tesis master]. Porto: Faculdade de Desporto e de Educação Física -Universidade do Porto.

American College of Sports Medicine (1998). ACSM position stand on exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), 992-1008.

Berger P.L.; Luckmann T. (2004). *A Construção Social da Realidade: um livro sobre sociologia do conhecimento*. Petrópolis: Vozes.

Botelho-Gomes, P.; Silva, P., & Queirós, P. (2000). *Equidade na Educação, Educação Física e Desporto na Escola*. Queijas: Associação Portuguesa A mulher e o Desporto.

Bourdieu P. (1989).*O poder simbólico*. Lisboa: Difel.

Brasão I. (1999). *Dons e disciplinas do corpo feminino: Os discursos sobre o corpo na história do Estado Novo*. Lisboa: CIDM.

Braunstein F.; Pépin J. (1999). *O lugar do corpo na cultura ocidental*. Lisboa: Instituto Piaget.

Carvalho J.; Marques E.; Mota J. (2008). Training and detraining effects on functional fitness after a multicomponent training in older women. *Gerontology*, DOI: 10.1159/000140681.

Dubar C. (1990). *La socialization. Construction des identities sociales et profissionelles*. Paris: Armand Colin.

Foucault M. (2004). *Vigiar e Punir: nascimento da prisão*. Petrópolis: Editora Vozes.

Giddens A. (1997). *Modernidade e identidade pessoal*. Oeiras: Celta.

Giddens A. (2000). *Dualidade da estrutura: agência e estrutura*. Oeiras: Celta.

Jair V., Tribess S. (2004). Actividade Física e Qualidade de Vida em Mulheres Idosas. *Educación Física y Deportes*, 73.

Jurema J, Garcia R. (2004). *A Amazónia entre o Esporte e a Cultura*. Manaus: Editora Valer.

Lincoln Y; Guba E (2000). Paradigmatic Controversies, Contradictions, and Emerging Confluences. In N. K. Denzin, Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research*, 163-188. Thousand Oaks CA: Sage Publications.

Loland N. (2000). The aging body: attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and meno f different ages. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8, 197-213.

Lopes J. (2000). Itinerário teórico em torno da produção dos fenómenos simbólicos. *Sociología*, 10, 27-77.

McDermott A.; Mernitz H. (2006). Exercise and older patients: prescribing guidelines. *Am Fam Physician*, 74, 437-444.

McDermott L. (2000). 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.

Merleau-Ponty M. (1999). *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: Martins Fontes.

Minayo M., Coimbra, C. (2002). *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.

Patton M. (2002). *Qualitative research & evaluations methods*. Thousand Oaks: Sage.

Queirós P. (2002). *O Corpo na Educação Física. Leitura Axiológica à Luz da Prática e Discursos* [tesis doctoral]. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física -Universidade do Porto.

Ribeiro S. (2005). *Retratos de mulher - Construções sociais e representações visuais no feminino*. Porto: Campo de Letras.

Saldaña J. (2009). *The Coding Manual for Qualitative Researches*. London: Sage.

Shilling C. (1993). *The Body and Social Theory*. London: Sage.

Simões R. (1998). *Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo do idoso. Piracicaba*: Editora UNIMEP.

Stewart K. (2005). *Physical activity and aging*. Ann NY Acad Sci 1055:193-206.

Toraman, N.; Erman, A. Agyar, E. (2004). Effects of multicomponent training on functional fitness in older adults. *J Aging Phys Act*., 12(4), 538-553.

Turner B. (1996). *The Body and Society: Explorations in Social Theory*. London: Sage.